2018 SENİN YILIN OLSUN

EN İYİ HALİNE KAVUŞMAK İÇİN HAREKETE GEÇ!

ERKEK OLMANIN KEYFİ

Men's Health

Yeniden Forma Gir!

28 Günde Yeni Bir Vücut

52 Yaşında Bu Kadar Fit Ol

Hayatını 10x Hızlandır

AKSİYON PLANI

- YAĞ YAK! İki Beden İncel / S.44
- ÜÇGEN VÜCUT Kaslarını Büyüt ve Gücünü Artır / S.46
- 6-PACK Belirgin Karın Kasları / S.106

GÜÇLÜ BACAKLAR 6 Hareketle

Kusursuz Seks!

Hastalıklardan Korun!

3 ADIMLIK REHBER

2018 BEAST MODE

312 Tüyoyla Yeni Yılı Fethet

OCAK 2018 MEN'S HEALTH 10 TL/KKTC 12,50 TL
ISSN 1307-7090
GROUP
SAYI: 2018 / 01
WWW.MENSHEALTH.COM.TR

+90 212 317 22 00 / RADO.COM

RADO HYPERCHROME 1616
HIGH-TECH CERAMIC. VINTAGE DESIGN.

RADO
SWITZERLAND

TIME IS THE ESSENCE WE ARE MADE OF

KAPAK KONULARI

01.18

Sadakatsizlik Dosyası

Aldatmanın nedenleri, kaçınmanız gerekenler ve çözüm önerileri. Yatak odanızı ısıtın.

SAYFA 64

22
Güçlü Bacaklar
Fit vücudunuza uygun bacaklar için tasarlanmış özel egzersizler burada.

44
Hedefini 12'den Vur
Hedefiniz ne olursa olsun sizi başarıya götürmek için tasarlanmış bir program.

46
Yeni Yıl, Yeni Vücut
Yoksa siz hala yeni yıl vücudunuza kavuşmadınız mı? Endişelenmeyin. Bu program sizi kısa sürede şekle sokacak.

48
Gregg Avedon Efsanesi
52 yaşındaki Avedon'un gençlik sırrını öğrenmek için sayfaları çevirmeye devam edin.

69
Mikroplara Savaş Aç
Araştırmalarımıza göre etrafınız mikroplarla sarılı. Fakat bu savaşı kazandıracak ipuçları bizde mevcut.

87
Zamandan Tasarruf Et
Hayatınızdaki gereksiz eylemlerden kurtulup kendinize yer açın.

106
Baklavalara Geri Sayım
1 aydan kısa sürede 6-packlerinizi sergilemeye başlayabilirsiniz. Siz yine de üşütmemeye dikkat edin.

Beslenme

53

Sağlık+Bakım

69

73/ Müzik Etkisi
Müziğin sizi nasıl motive ettiğini merak ediyorsanız, işte açıklaması.

74/ 2 Dakikada Yenilen
2 dakikanızı ayırın ve daha sağlıklı bir hayata başlayın.

99/ Kaslarınıza Yakından Bakın
Kaslarınız sizi bekliyor. Daha ne duruyorsunuz?

Erkek Aklı

76

76/ Zirvedekiler: Ufuk Sarıca
90'lı yılların efsane oyuncusu, bugünün başarılı koçu Ufuk Sarıca'ya, başarısının sırlarını sorduk.

80/ 4x4 Efsanesi
Yeni Mercedes G-Serisi sizin de aklınızı başınızdan alacak.

81/ Pistlerin Efendisi
Pistte gözler üzerinizde olsun istiyorsanız, okumaya devam edin.

53/ Detoks Piyasasından Sakının
Detoks yaparak arınmaktan ziyade, alışkanlıklarınızı sağlıklı yönde değiştirin.

58/ Makarnalara Heyecan Katın
Bu besleyici tariflerle makarnadan sıkılmanız imkânsız.

74/ Akşamdan Kalmaya Son!
Yılbaşı partisi çılgın mı geçti? İşte size günü kurtaracak ipuçları.

92/ Kalori Savaşları
Kalorileri saymak mı? Karbonhidratı azaltmak mı? Okuyup kendiniz karar verin.

Fitness+Kas

40

40/ Hızlanmanın Sırrı Yavaş Gitmekte
Temponuzu yavaşlatarak kazanımlarınızı büyütün.

43/ Simit Operasyonu
Bu tüm vücut antrenmanı, canınızı ve yağlarınızı yakacak.

51/ Yağları Defedin
Kettlebell kullanarak yapacağınız bu egzersiz, yağlarınıza kapıyı gösterecek.

Antrenman

104

104/ Geri Dönüşünüz Muhteşem Olacak
Spora uzun süre ara verdiyseniz, harika bir geri dönüş için bu yazıya bir göz atın.

KAPAKTA: GREGG AVEDON
Fotoğraf: JASON ELLIS
jasonellisphotography.com

head & shoulders

TAHİNCİOĞLU BASKETBOL SÜPER LİGİ ÖZGÜVEN SPONSORU

YENİ MEN ULTRA

KEPEĞE KARŞI DAHA İYİSİ YOK*

ERKEKLER İÇİN GELİŞTİRİLDİ

P&G 30 YIL

*Düzenli kullanımda, selenyum içerenler hariç kepek şampuanlarına kıyasla.

Men'sHealth®

Dünya'nın En Büyük Erkek Dergisi

YAYIN

Yayıncı
Bige Daruga Çalışkan

Genel Yayın Yönetmeni
Fatih Büyükbayrak (Sorumlu) *fatihb@groupmedya.com*

Kreatif Direktör
Halil Özbayrak *halilo@groupmedya.com*

Yazı İşleri Müdürü
Zeynep İlayda Zafer *ilaydaz@groupmedya.com*

Görsel Yönetmen
Halil İbrahim Özkömeç *haliloz@groupmedya.com*

Editör
Uğur Mutlu *ugurm@groupmedya.com*
Derya Kuş Yavuz *deryak@groupmedya.com*

Moda Editörü İrem Arkan *irema@groupmedya.com*

Katkıda Bulunanlar Erhan Tarlığ ve Buğra Levent

MENSHEALTH.COM.TR

Yayın Yönetmeni Fatih Büyükbayrak *fatihb@groupmedya.com*
Dijital Direktör Seda Özcan *sedao@groupmedya.com*
Online İçerik Editörü Yiğit Yeşillik *yigity@groupmedya.com*
Online Editör Göktuğ Durmaz *goktugd@groupmedya.com*
Dijital Reklam Direktörü Mine Balkan *mineb@groupmedya.com*
Dijital Reklam Müdürü Dilara Hambarcı *dilarah@groupmedya.com*
Dijital Proje Yöneticisi Özge Özcan Kurt *ozgek@groupmedya.com*
Online Reklam Rez. Selim Altınkaynak *selima@groupmedya.com*

MEN'S HEALTH TÜRKİYE / Yerel Süreli Yayın
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
HALASKARGAZİ CD. NO:145/4 ŞİŞLİ İSTANBUL
Tel: 0 (212) 224 93 30 (pbx) Faks: 0 (212) 224 86 46
E-posta: *info@groupmedya.com*
İMTİYAZ SAHİBİ: GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş. ADINA, NEVZAT ÇALIŞKAN

Dergide yer alan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S HEALTH TÜRKİYE dergisine, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. MEN'S HEALTH TÜRKİYE'den izin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S HEALTH TÜRKİYE, basın ve yayın ilkelerine uymayı taahhüt eder.

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA
Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş.
Reklam Grup Başkanı
Gürhan Gezer *gurhang@groupmedya.com*
Reklam Grup Başkan Yardımcısı
Işıl Baysal Turan *isilb@groupmedya.com*
Reklam Direktörleri
Nurol Ceylan *nurolc@groupmedya.com*
Deniz Toz *denizt@groupmedya.com*
Reklam Koordinatörleri
Nilüfer Araç *nilufera@groupmedya.com*
Funda Gökgündüz *fundag@groupmedya.com*
Reklam Müdürleri
Ödül Soydan *oduls@groupmedya.com*
Özhan Başaran *ozhanb@groupmedya.com*
Event ve Özel Projeler Direktörü
Ebru Döner *ebrud@groupmedya.com*
Rezervasyon Müdürü
Ender Parlar *enderp@groupmedya.com*
Rezervasyon ve Ar-Ge Müdürü
Seyhan Erat *seyhane@groupmedya.com*
Reklam Teknik Müdürü
Mesut Öztürk *mesuto@groupmedya.com*
Adres: Halaskargazi Cd. No: 145/4 Şişli İstanbul
Tel: 0 (212) 219 19 32 Faks: 0 (212) 219 13 43

ABONE VE ESKİ SAYILAR
Betül Gökçe *betulg@groupmedya.com*

KURUMSAL ABONELİK FİYATI 14 TL

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
Hesap adı: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEKN. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB.
TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61

BASKI Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Tel: 0 (216) 585 90 00 www.turkuvazmatbaacilik.com
DAĞITIM Turkuvaz Pazarlama Dağıtım A.Ş.
BASKI YERİ VE TARİHİ İstanbul, Aralık 2017

ULUSLARARASI EDİSYONLAR/ EDİTÖRLER

ALMANYA Wolfgang Melcher
AVUSTRALYA Luke Benedictus
B. KRALLIK Toby Wiseman
BREZİLYA Sergio Xavier
BULGARİSTAN Vladimir Konstantinov
ÇİN Gao Zhen
ENDONEZYA Nino Sujudi
FİLİPİNLER *Allan Madrilejos*
FRANSA Patrick Guerinet
GANA Godfred Akoto Boafo
GÜNEY AFRİKA Jason Brown
HIRVATİSTAN Kresimir Sego
HİNDİSTAN Aroon Purie
HOLLANDA Ronald Janus
İSPANYA Jordi Martinez
İTALYA Aldo Ballerini
KAZAKİSTAN Irina Utesheva
KORE Seung Kwan Paik
MACARİSTAN Máté Pásztor
MALEZYA Eugene Phua
NİJERYA Osagie Alonge
POLONYA Aneta Martynow
PORTEKİZ Pedro Lucas
ROMANYA Mihai Ghiduc
RUSYA Maxim Semelyak
SIRBİSTAN VE KARADAĞ Ivan Radojcic
SİNGAPUR Kelvin Tan
TAYLAND Chatchawin Unhanun
TÜRKİYE Fatih Büyükbayrak
UKRAYNA Dmitry Pribytko
YUNANİSTAN Vassilis Georgakakos

LATİN AMERİKA Sergio Rodriguez
ARJANTİN
ARUBA
ŞİLİ
KOLOMBİYA
KOSTA RİKA
KURASAO
DOMİNİK CUMHURİYETİ
EKVATOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEKSİKA
NİKARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

ORTA DOĞU Carlin Gerbich
BAHREYN
KUVEYT
UMMAN
KATAR
B. ARAP EMİRLİKLERİ

Matt Bean
EDITOR-IN-CHIEF

VP/Editor Peter Moore

Executive Editor Matt Marion
Fitness Director Adam Campbell
Articles Editor Bill Stieg
Senior Managing Editor Debbie McHugh
Managing Editor John McCarthy
Senior Editors Mike Darling, Ben Court
Technolohy Editor Eric Adams
Fitness Editor Trevor Thieme
Senior Associate Editors Clint Carter, Paul Kita
Associate Editor Julie Stewart
Assistant Editors Michael Easter, Hannah McWilliams
Editorial Assistant Lila Battis

FASHION
Executive Fashion Director Brian Boyé
Fashion Editor Sandra Nygaard
Associate Fashion Editor Dan Michel

ENTERTAINMENT
Elycia Rubin **Contributing Editor**

ADMINISTRATION
Mary Rinfret **Executive Assistant**
Leah Bonano **Administrative Assistant**
Laura Beil, Steve Belanger, Mark Bittman, Oliver Broudy, Steve Calechman, Bob Drury, Matt Goulding, T.E. Holt, M.D., Joe Kita, Colin McEnroe, Tom McGrath, Mark Millhone, Hugh O'Neill, Carter Oosterhouse, Michael Perry, Lou Schuler, Gil Schwa rtz, Richard Sine, Bryan Smith, Laurence Roy Stains, Gregg Stebben, Grant Stodda rd, Travis Stork, M.D., Jim Thornton **Contributing Editors**
Thomas O'Quinn **Creative Director**
Jeanne Graves **Director of Photography design**
Michael Schnaidt **Deputy Art Director**
Justin Patrick Long **Assistant Art Director**
Grac e Martinez, Micheal Myers **Contributing Designers**

PHOTOGRAPHY
Don Kinsella **Deputy Director of Photography**
Mark Haddad **Photo Editor**
Joe Rodriguez **Associate Photo Editor**

COPYEDIT AND PRODUCTION
Susan West **Copy Chief**
Jerilyn Covert **Senior Copy Editor**
Daniel Sa use **Associate Production Director**
Janna Ojeda **Production Manager**
Angela Giannopoulos **Assistant Managing Editor**

RESEARCH
Jacl yn Colletti **Research Chief**
Carol Ann Shaheen **Senior Researcher**
Jennifer Messimer, Christa Sgobba **Researchers**

MENSHEALTH.COM
Adam Campbell
EDITOR

Dan Revitte **Creative Director**
Kevin Donahue **Senior Managing Editor**
Eric Adams **Senior Editor**
Litty Samuel **Senior Video Editor**
Jill Fanslau **Fitness Editor**
Radnor Law **Senior Associate Producer**
Nicholas Grieves **Video Producer**
Jack ie Lebowitz **Special Projects Editor**
Andrew Daniels, **Cassie Shortsleeve**
Melissa Addison **Online Designer**
John Gilpa **trick Production Associate**
Brian Dalek, Madeline Haller **Assistant Editors**
Gerilyn Manago **Assistant Fashion Editor**
Kelsey Cannon **Reporter**
Ashley Balcerzak **Intern**

RODALE INTERNATIONAL
Robert Novick
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

Kevin LaBonge **Executive Director, Business Development and Global Licensing**
Angela Kim **Director,Business Development and Global Licensing**
Tara Swansen **Director, Global Marketing**
Erica Mazzucato, **Global Development and Marketing Coodinator**
John Ville **Editorial Director, Rodale International**
Laura Ongaro **Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention**
Veronika Taylor **Deputy Editorial Director, Runner's World, Bicycling, and International Branded Books**
Karl Rozemeyer **Senior Content Manager**
Samantha Quisgard **Associate Editor**
Natanya van Heerden **International Editorial and Content Coordinator**

NOVOTEL
HOTELS & RESORTS

ibis
HOTELS

Kayak Erciyes'te, kış tatili Novotel ve ibis Otel Kayseri'de Yapılır!

**Erciyes'te Kayak Keyfini Yaşarken,
Kayseri ve Kapadokya'nın Kültürel Güzelliklerini Keşfetmek İçin
Promosyonlu Kış Paketlerimizi Kaçırmayın!**

Modern ve ferah odalarımızda konforlu bir konaklamadan, yöresel lezzetlerin sunulduğu enfes bir kahvaltıya, lokal tatların yanı sıra, uluslararası lezzetleri bulacağınız akşam yemeğinden, canlı müzik eşliğinde keyifli bir atmosfere kadar tüm detayları sizin için bir araya getirerek kayak tatilinizi unutulmaz kılıyoruz.

Otellerimizden kayak merkezlerine ücretsiz transfer, ekipman kiralamalarda, kayak merkezindeki anlaşmalı restoranlarda, Kapadokya balon ve Kayseri şehir turlarında %10 indirim, minimum 5 gece konaklamanızda hediye şehir turu ve hatta 7 gece konaklamalarınızda bir gece ücretsiz konaklama kayak paketlerimiz ile sizleri bekliyor.

Kişi başı 150 TL'den başlayan fiyatlar!

Yeni Pervane Mahallesi, Kocasinan Bulvarı, Kayseri Sanayi Odası Yanı No: 161/1 38110 Kocasinan Kayseri/Türkiye
Tel: +90 (352) 207 30 00 Fax: +90 (352) 207 30 10 Mobile & WhattsApp : +90 0530 822 42 55
E-mail: H6904-RE@accor.com **ibis.com** | **novotel.com** | **accorhotels.com**

Paketlerimiz 31 Aralık 2017 – 31 Mart 2018 tarihleri arasında geçerlidir.
Detaylı bilgi için otellerimiz ile iletişime geçebilirsiniz.

2018'i Unutulmaz Kılın

Yepyeni bir adam yaratmak için yola çıkın ve bir daha asla arkanıza bakmayın.

HER NE KADAR YENİ HEDEFLER koymakla takvim arasındaki bağlantıyı çok sağlıklı bulmasak da, birçoğumuzun bu 'Yeni Yıl Kararları' rüzgârına kapıldığı gerçeğini yadsıyamayız. Yılın son aylarını, yapmanız gerekenleri 2018 yılına erteleyerek geçirdiyseniz, moralinizi bozmayın. Birçok erkek de sizinle aynı şeyi yaptı ve kendini bu şekilde teselli etti. Ama artık yeni yıla girdik, kaçacak yer kalmadı. Bu senenin en iyi yılınız olması için her açıdan gelişim sağlamanıza yardım edecek bir sayı tutuyorsunuz elinizde.

Uzun süredir doğru düzgün antrenman yapamadınız. Doğrudur, verdiğiniz ara ne kadar uzunsa, geri dönmek de o kadar zordur. Bunu bildiğimiz için, antrenör Çağdaş Cemre Kılıç'tan sizler için bir 'Geri Dönüş' antrenmanı tasarlamasını istedik (sayfa 104). Eğer siz de 2017 yılında biraz kaytardıysanız, bu antrenman programıyla sağlam bir geri dönüşe imza atabilirsiniz. Düzenli bir şekilde yılın ilk ayını bu antrenmanla geçirin; işiniz sandığınızdan daha da kolaylaşacak.

Tabii bunun için, antrenmanlarınızı sağlam bir beslenme düzeniyle desteklemek gerektiğini biliyorsunuz. Ama her zaman dediğimiz gibi, bilmek başka şey, uygulamak başka. Hala beslenmenizi günlük aldığınız ve harcadığınız kalori miktarına göre şekillendirmeye çalışıyorsanız, yanlış yerdesiniz. Sayfa 92'yi açın ve matematiksel hesaplara girmeden kısa sürede sonuç alabileceğiniz yeni beslenme stratejinizle tanışın.

Bütün bu fitness ve beslenme harekâtınızın, yeni yılda geçmiş yıllara göre çok daha iyi sonuç vermesi için en önemli şey, devamlılık. Erkeklerin büyük bir çoğunluğu, bu istikrarı sağlayamamasının sebebini zamanının dar olmasına bağlıyor. Biz de bu sayımızda, sizin için bu bahaneyi de ortadan kaldıralım dedik ve hayatın her alanında, daha az zamanda daha çok işi halletmenizi sağlayacak özel bir dosya hazırladık (sayfa 87). Artık bu bahaneyi duymayalım!

Bütün bunları uygulama konusunda ihtiyacınız olan biraz ilham ve motivasyon kaynağıysa, Beşiktaş'ın ve A Milli Takım'ın baş antrenörü Ufuk Sarıca'yı konuk ettiğimiz sayfalara mutlaka göz atın. Hem oyunculuk hem de antrenörlük kariyerinde her zaman zirveyi hedefleyen Sarıca'nın hikâyesi, tüm zorluklara rağmen her zaman gerekenden biraz daha fazlasını yapmanın ve asla pes etmemenin size neler kazandırabileceğini gösterecek.

Bu arada, ocak ayında herkesin doğruları yapma konusunda en az sizin kadar motive olacağını hatırlatmadan edemeyeceğim. Ocak ayı içerisinde spor salonundaki kalabalığı gördüğünüzde ne dediğimi daha iyi anlayacaksınız. Ama haftalar geçtikçe, aynı mantaliteyle devam eden erkek sayısı azalmaya başlayacak. Bir kısım hedeflerine emin adımlarla ilerlerken, bir kısım erkek de yavaş yavaş motivasyonunu kaybedecek ve yılın ilk çeyreğinden sonra, kendine takvimden tekrardan geri dönmek için bir tarih beğenmeye başlayacak. İlk gruba dahil olmak için kısa vadeli hedefler koyun ve kendinize daima neden başladığınızı hatırlatın.

Biz yine sene boyunca hedeflerinize ulaşmanız için size rehberlik etmek için burada olacağız.

En sağlıklı ve en mutlu yılınız olması dileğiyle,

Fatih Büyükbayrak,
Genel Yayın Yönetmeni

EDİTÖRÜN SEÇTİKLERİ

KUSURSUZ BESLENİN
SAYFA 53
Kısa vadeli ve uygulaması zor detoks programlarını boş verin. Onun yerine, yaşam boyu sürdürülebilir sağlıklı alışkanlıklara geçiş yapın. Bu konuda bilmeniz gerekenlerin tümü, 2018 arınma planınızda.

UFUK SARICA'DAN İLHAM ALIN
SAYFA 76
Başarılı koç Ufuk Sarıca'yla, oyunculuk ve antrenörlük kariyerinin zorluklarla ve zaferlerle dolu hikâyesini konuştuk. Genç ama tecrübeli koçun söyledikleri, size ilham kaynağı olacak.

6-PACK YOLDA!
SAYFA 106
Karın kası hayallerinizi geçen sene gerçekleştiremediyseniz, hala geç değil. Az sayıda ekipmanla yapacağınız bu antrenmanla, 2018'i, belirgin karın kaslarına sahip olduğunuz bir yıl olarak geçirmeniz işten bile değil.

Ağız Kokusu sizi sevdiklerinizden uzak tutmasın!

Ağız Kokusuna Karşı gece boyunca etkili komple bakım diş macunu

Dentiste nighttime diş macununun, gece boyunca oluşan ağız içinde bakterileri oluşumunu engelleyerek sabahları ferah bir nefes ile uyanmanızı sağlayan etkileri klinik çalışmalar ile kaynaklanmıştır.

İlk kullanımdan itibaren **%93** kullanıcı memnuniyeti. *

+ Ağız kokusunu hapseden 14 doğal özüt içerir.
+ Xylitol ile bakteri oluşumuna izin vermez.
+ Kötü kokuyu azaltarak taze bir nefes ile uyanmanızı sağlayan CDX (Cyclodextrin) içerir.

** Product Consept & product Test. Infosearch Marketing Research and Consultancy,December 2004"

DENTISTE' PLUS WHITE

Men's Health'e Sorun

Siz Sorun, Biz Cevabını Bulalım

Kahvenin canlandırıcı gücüyle hiçbir şey boy ölçüşemez.

SAĞLIK

Yaşam süremi uzatmak için yapabileceğim en etkili şey ne?

Uyduruk gazete manşetlerini okuyup böyle fikirlere kapılıyor ve kısa yolların peşine düşüyorsanız, bu gayet anlaşılır bir durum. Böyle bile olsa, elinizde *Men's Health* tuttuğunuza göre avantajlısınız demektir. Bu nedenle alkol, sigara, beslenme ve egzersiz konusunda doğru bir dengeyi bulduğunuzu varsayıyoruz. Bildiğiniz üzere bunlar, uzun bir ömür için olmazsa olmaz etkenler. Ama daha hızlı bir çözüm arıyorsanız, Harvard Üniversitesi'nde yapılan bu araştırmayı dikkate alın. 200,000 insan üzerinde yapılan 30 yıllık bir araştırmanın ardından, Harvard Üniversitesi araştırmacıları, klorojenik asit denilen kimyasal bir bileşiğin daha uzun bir ömrün anahtarı olabileceğini buldu. Yoğun bir gece hayatı yaşayan insanların bile dikkate alındığı çalışmada, beslenme programlarında bu antioksidanı yüksek oranda bulunduran kişilerin, daha az tüketenlere oranla daha uzun yaşadığı sonucuna varıldı. Dahası, kalp hastalıklarından kaynaklı ölüm oranı yüzde 19, diyabetten kaynaklı ölüm riskleri de yüzde 24 daha düşük çıktı. Peki ya doz? Çalışmanın yazarı Dr. Frank Hu, bu bileşiğin kahvede bol miktarda olduğunu söylüyor. Günde üç ila beş kupa kahve içmek, herhangi bir nedenle erken ölüm ihtimalini yüzde 15 azaltıyor.

DAKİKALAR İÇİNDE YILLAR EKLE

Cambridge Üniversitesi'nden biyostatik uzmanı Dr. David Spiegelhalter'ın ölçümlerine bakılırsa, hayat aritmetik bir oyundan başka bir şey değil.

+ ÖMÜR UZATANLAR	- ÖMÜR KISALTANLAR
+30 DAKİKA Günde iki kupa kahve içmek	**-30 DAKİKA** Günde iki saatten fazla TV izlemek
+30 DAKİKA Bir kadeh alkollü içecek tüketmek	**-15 DAKİKA** İlk içkiden sonraki her içki
+1 SAAT Kardiyonun ilk 20 dakikası	**-30 DAKİKA** Bir porsiyon kırmızı et tüketmek
+30 DAKİKA Kardiyonun sonraki 40 dakikası	**-2 SAAT** Sadece erkek olmak -üzgünüz!
+2 SAAT En az beş porsiyon sebze tüketmek	**-5 SAAT** Bir paket sigara içmek

FITNESS

Koşu bandında ne kadar şiddetle koştuğumu duyabiliyorum. Adımlarımı nasıl hafifleştiririm?

Hızlı hızlı. Egzersiz fizyoloğu Dr. Adam St. Pierre, adımlarınız arasındaki mesafenin uzun ve adım sayınızın da az olduğunu tahmin ediyor. Bu da topuğunuzda agresif bir bozukluğa yol açarak, stres kırığı, diz ağrısı veya shin splints (koşucu bacağı) gibi hastalık riskleri doğurabilir. Çözüm, daha kısa ve daha hızlı adımlar atmak. Metronom veya Metronome Beats gibi mobil metronom uygulamaları, adımlarınızı zamanlamanıza yardımcı olur. Dakikada en az 160 beat'i hedefleyin, ardından yüzde 5'lik artışlar yaparak adımlarınızı bu ritme uydurmaya çalışın. İki dakikanın ardından ilk ritminize dönün ve ne kadar farklı hissettiğinizi anlamaya çalışın. St. Pierre, "Yüksek ritimde koşmak daha hafif ve rahat hissettiriyor olmalı" diyor.

BEN NORMAL MİYİM?

İflah olmaz bir erteleme hastasıyım. Bana neler oluyor?

Siz de mi? Asla yalnız olmadığınızdan emin olun. DePaul Üniversitesi'nden Dr. Joseph Ferrari, ortalama bir hesapla, insanların yüzde 20'sinin zamanını değerli kullanamayanlardan oluştuğunu söylüyor. Ancak bu oran, durumu kabullenmeniz gerektiği anlamına gelmiyor. Mekanizma tam olarak şöyle işliyor: Önünüzde yapmanız gereken bir iş olduğunda, vücudunuz "savaş ya da kaç" tepkisi veriyor. İşi yapmaktan kaçtığınızdaysa beyniniz 7/24 alarm moduna giriyor. Kortizol, tiroid hormonu ve beyaz kan hücreleri salgılanmaya başlayarak, kronik enflamasyona neden oluyor. Bu da, devam ettiği sürece kalp krizi ve beyin lezyonlarına yol açıyor. Yani yapılacaklar listenizden kaçmak, uzun vadede sizi gerçek anlamda öldürecek bir silaha dönüşebiliyor. Eğer durumunuz aşağı yukarı böyleyse, ihtiyacınız olan şey içinizdeki aylak adama kulaklarınızı tıkayıp işe girişmek.

FITNESS

Haftalık halı saha maçlarını bırakmak istemiyorum ama sürekli sakatlanıyorum. Ne tavsiye edersiniz?

İster Premier Lig'de oynayın ister şirket takımıyla haftalık halı saha maçlarına çıkın, bilek burkulmaları herkesin başına gelebilir. Fakat bu durum sahalardan uzak kalmanızı gerektirmiyor. Belki de temel bir şeyleri atlıyorsunuzdur. Mesela mobilite egzersizleri yapıyor musunuz? Saçma bir soruydu, elbette yapmıyorsunuz. Ancak bu egzersizleri uygulamadığınız sürece, kaslarınızın boyu kısalır, bağ dokularınız sertleşir ve bacaklarınızı da planlarınızı da bir aylığına buza yatırmanız gerekebilir. Zorlayıcı olmayan bir yoga egzersizi iyi bir başlangıç olabilir, ama kırklarınızda hâlâ orta sahaya hakim olmanızı sağlayan hareketlere kıyasla o kadar etkili değildir. Waterloo Üniversitesi'nden Dr. Stuart McGill, ağırlık yüklenmenin, merkez kuvveti artırmada ve sağlam bacaklar yaratmada mükemmel sonuçlar yarattığını söylüyor. McGill'in araştırması klasik antrenmanlarda ihmal edilen kasların bu şekilde inşa edilebileceğini gösteriyor. Üstelik tek yapmanız gereken, gezinmek.

KUŞ GİBİ ADIMLAR AT

Ördek yürüyüşü taktiğini kullanarak takımın en sağlam oyuncusu olun. Ağırlık varyasyonları alt vücudunuzu geliştirir ve siz de bu sayede karşı takıma geçit vermezsiniz.

1. Bacak aranızda ağır bir yük taşıyormuş gibi hareket etmek, kalça ve merkez kaslarınızı güçlendirir. Esneme hareketleriyle sırt ve bacaklarınızı ısıtın.

2. İki elinize de birer kettlebell alarak bacaklarınızın arasında tutun. Kettlebell'iniz yoksa dambılları ucundan kavrayarak diz hizanızda sallandırın.

3. Merkez kaslarınızı sıkarak odada küçük adımlarla ileri geri yürüyün. Düzenli nefes alın ve sırtınızın düz durduğundan emin olun.

İŞE YARIYOR MU?

İnternet üzerinden danışmanlık yapan bir kişisel eğitmen, meyvenin kilo aldırdığını söylüyor. Meyve yemeyi bırakmalı mıyım?

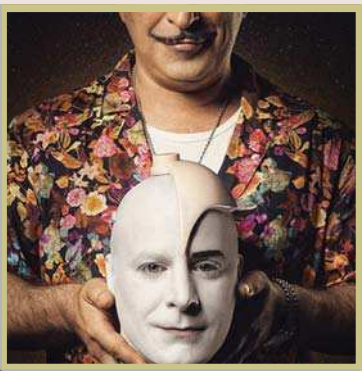
İnternette rastlanan, beslenmeye dair yalan yanlış veya eksik bilgilerin listesi epey uzun ve bu da onlardan biri. Herhangi bir besini, özellikle de şeker değeri yüksek olanları aşırı düzeyde tüketmenin size kilo aldırabileceği doğru bir bilgi olsa da, bu yeşil elmanın pastanede satılan bir elmalı turtayla aynı oranda tehlikeli olduğu anlamına gelmiyor. Aslına bakarsanız, Harvard Üniversitesi'nde yapılan güncel bir araştırma, her gün bir porsiyon meyve tüketmek ile dört yıl içinde ortalama 225 g yağ kaybetmek arasında bir bağlantı olduğunu buldu. Yaban mersini, elma, erik ve armudun, dört yılda 580 g ile en çok yağ kaybettiren meyveler olduğu düşünülüyor. Bu durumda da sizin internet fenomeni kelek çıkmış oluyor.

Ajanda Ocak 2018

Bu rehbere göz atmadan plan yapmayın!

3 ÇARŞAMBA

Ünlü Rus elektronik ve pop müzik grubu Gradusy, çok özel bir performans sergilemek için Antalya'daki Calista Luxury Resort'ta sahne alıyor. Golden Gramophone ve Muz-TV Music Awards'ın "En İyi Pop Grubu" ödüllerini alan grup, yeni yıla da bomba gibi bir performansla başlıyor.



5 CUMA

Senaryosunu Cem Yılmaz'ın yazdığı Arif V 216, Kıvanç Baruönü yönetmenliğinde vizyondaki yerini alıyor. Arif'in, insan olmak için dünyaya gelen dostu 216'yla yaşadığı macerayı ele alan filmin kadrosunda Cem Yılmaz'ın yanı sıra, Ozan Güven, Seda Bakan, Zafer Algöz ve Özkan Uğur gibi isimler yer alıyor.

12 CUMA

Usta oyuncu Ahmet Mümtaz Taylan'ın yönetmenliğini üstlendiği Uyarca, İstanbul Ataşehir'deki DasDas'da sahneleniyor. Friedrich Dürrenmatt'ın 1972'de yazdığı oyun, baştan aşağı yozlaşmış bir devleti, her şeyi kanıksamış bir toplumu ve yolsuzluğu ele alarak savruk bir düzenin tespitini yapıyor.

17 ÇARŞAMBA

Indie rock grubu Son Feci Bisiklet, İstanbullu dinleyicileriyle IF Performance Hall sahnesinde buluşuyor. 2011 yılında kurulduktan sonra 6 şarkılık "Son Feci Ep" adlı bir albüm yayınlayan grup, son olarak geçtiğimiz Eylül ayında çıkardığı yeni albümü "Kötü Şeyler" ile konserlerine ara vermeden devam ediyor.

13 CUMARTESİ

İlk albümü "Meczup" ile kalabalık bir takipçi kitlesi oluşturmayı başaran alternatif müzik sanatçısı Can Bonomo, IF Performance Hall Beşiktaş'ta İstanbullu hayranlarıyla buluşuyor. Farklı müzik çalışmaları ve internet üzerinden gerçekleştirdiği online konserlerle dikkat çeken sanatçı, dinleyicilerini yine coşturacak.

21 PAZAR

Fransa'nın başarılı barok topluluklarından Ensemble Masques, "Deniz Müzesi Barok Konserleri" serisinin üçüncü etkinliğinde, Beşiktaş'ta dinleyicileriyle buluşuyor. Barok eserler üzerinde uzmanlaşan grup, dinleyicilerine Bach, Handel, Corelli, Purcell ve Couperin'in eserlerinden oluşan bir müzik ziyafeti verecek.

28 PAZAR

İlk yarının son haftalarındaki çıkışıyla şampiyonluk yarışında olduğunu hatırlatan Trabzonspor, Spor Toto Süper Lig'in 19'uncu haftasında Fenerbahçe'yi ağırlıyor. Trabzon'da oynanacak karşılaşmada Aykut Kocaman'ın Fenerbahçe'si, Rıza Çalımbay yönetimindeki ev sahibine karşı zorlu bir sınav verecek.

/forazeytin /forazeytinofficial /fora zeytin

0 800 211 63 02 | info@forazeytin.com.tr | www.forazeytin.com.tr

08.05.2017 tarihinde Türkak'dan akredite kuruluş olan Nanolab Laboratuvarlar Grubu tarafından yapılan 17-1626 rapor numaralı besin öğeleri analizi sonucuna göre Fit Az Tuzlu Zeytin'in, referans ürün Az Tuzlu klasik ürüne göre %60 daha az yağlı ve %60 daha az kalorili olduğu hesaplanmıştır.

04 DAKİKADA

UYKUSUZ GEÇEN GECELERE SON VER

Akıllı telefonumuz, bilgisayarımız, tabletimiz, televizyon... Uyandığımız andan tekrar yatağa geri dönüşümüze kadar geçen sürede, sürekli mavi ışığa maruz kalıyoruz. Bu durumu, uyku döngümüzün zarar görmemesi ve genel sağlığımız için elimizden geldiğince engellemek istesek de, bu aletleri kapatmak çok da sürdürülebilir bir yöntem değil. Patronunuzun gelecekte e-mail sistemini kaldırması da pek olası olmadığına göre, sizi Georgia Üniversitesi'nden bilim insanlarının getirdiği, daha gerçekçi bir çözümle tanıştırmanın vakti geldi.

Üniversitede yapılan yeni bir araştırma, kayısı kıvamında haşlanmış yumurtanın, bu konuda en önemli silahınız olduğunu ortaya çıkardı. Yumurtanın sarısında bulunan karotenoid maddesi sadece önemli bir antioksidan kaynağı değil, aynı zamanda göz sağlığımız için hayati önem taşıyan A vitamini bakımından da oldukça zengin. Araştırmacılara göre, yumurta sarısı tüketimini artırmak göz sağlığınızı korumakla birlikte, uyku kalitesini de artırıyor.

Son olarak, kayısı kıvamında dememizin sebebini de açıklayalım. *American Journal of Clinical Nutrition*'da yayınlanan bir araştırma, çırpılmış ya da sahanda yumurta yaptığınızda, bu faydalı besinlerin etkisinin yüzde 50 oranında azaldığını ortaya çıkardı. Dört dakika haşlamak, yumurtanın bu etkisinden faydalanmak için ideal. Kızarmış ekmeği banarak tüketmek de hiç fena olmaz.

ERKEĞİN BİR NUMARALI YARDIMCISI

GNC Mega Men, zengin içeriğiyle her zaman güçlü ve zinde kalmak isteyen erkeklerin vazgeçilmezi.

Özellikle düzenli olarak spor yapan erkekler, her zaman zinde ve güçlü kalmak zorunda. Bunun için düzenli uyku, sağlıklı beslenme ve istikrarlı bir spor hayatı hayati önem taşısa da yoğun hayat temposunda her zaman kendimize yeteri kadar iyi bakamayabiliyoruz. Neyse ki bazı özel ürünler bu konuda elimizi daha da kuvvetlendiriyor. GNC Mega Men, enerji isteyen erkekler için beslenme programına destek olması amacıyla formülize edilmiş, vitamin, mineral ve bitki ekstreleriyle zenginleştirilmiş içeriğiyle, bu konuda erkeklerin imdadına yetişiyor. L-Glutamin, L-Metiyonin, L-Karnitin, L-Taurin içeriğiyle metabolizmayı hızlandıran GNC Mega Men, aynı zamanda içerdiği Lutein, Likopen, Astaksantin ve zeksantin karotenoidleri sayesinde göz ve cilt sağlığını destekliyor. Selenyum, çinko, alfa lipoik asit gibi antioksidanlar hücrelerinizi dış tehditleri karşı koruyarak bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Yeni yılda hedeflerinize ulaşmak için biraz desteğe ihtiyacınız varsa, GNC Mega Men'i kullanmaya başlayın. Kısa sürede farkı hissedeceksiniz.

http://www.gnc.com.tr/
gncturkey
gnc_turkey
gnc.turkey

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

Mutfak mı Spor Salonu mu?

Fit bir vücut yaratmak için düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenmenin şaşmaz yollar olduğu aşikar. Peki, bu denklemden dengeli beslenmeyi çıkarabilir misiniz? Ya da sadece yeşil sebze suyu sizi istediğiniz hedefe ulaştırabilir mi? Denge ne kadar hassas, bakalım.

BESLENME VS EGZERSİZ

%7,6

TÜİK'in araştırmasına göre, aldığı bir ürünün ambalajındaki besin değerlerine dikkat eden kişilerin oranı. (Ambalaj hatalarına dikkat edenlerin oranı bile %20,8.)

90

İnsanların haftalık ortalama egzersiz süreleri (dakika cinsinden). Tuvalette geçirilen saatin yaklaşık yarısına denk geliyor. (Şaka değil.)

DESTEK BEYANI

"Bol miktarda yeşillik tüketmenin ve beslenme planında sebze ve meyveye daha çok yer açmanın, sizi daha sağlıklı yapacağına inanıyorum"
Hugh Jackman

"Altı hafta içerisinde 16 kg civarında zayıfladım. Bunu da sadece koşmaya borçluyum. Günde ortalama 8 ila 10 km arası koşuyorum."
Chris Pratt

PERFORMANS

Diyetin ilk altı ayı süresince kaybedilen ortalama kilo oranı. Ancak diyet yapanların yüzde 65'i verdiği kiloları üç yıl içinde geri alıyor.
Pennsylvania Üniversitesi

%5

1117

Bir saatlik sıkı bir koşuyla yakabileceğiniz kalori miktarı. Spor salonunda kas inşa ederken yakabileceğiniz miktarın iki katı.
American College of Sports Medicine

SINIFININ EN İYİSİ

Sağlıklı kalp | Güçlü kemikler | Stabil kan şekeri | Kaçamak günleri

Daha çok kas | Testosteron yükselişi | Daha geç yaşlanma | Modu yükseltme

TEHLİKELİ BÖLGE

ORTHOREXIA (Sağlıklı beslenme takıntısı)
Dünyada yeni yaygınlaşmaya başlayan, "temiz" beslenme takıntısından kaynaklanan hastalık. Böbrek yetmezliği gibi nahoş yan etkileri olabiliyor.

BIGOREXIA (Mükemmel vücut takıntısı)
Erkeklerin vücutlarından tatmin olmama oranları 30 yıl içinde yüzde 15'ten yüzde 43'e çıktı. Bu da ağırlık odalarıyla sağlıksız bir ilişkiye girmelerine yol açıyor.

MENTAL GÜÇ

Sağlığa faydalı yağları -özellikle somonun DHA içeriği gibi- tüketmeye teşvik ettiğinden, demansa yol açabilecek enflamasyonu azaltarak beyni genç tutmaya yardım ediyor.
Journal of Nutrition

Bilim insanları, işten önce ya da öğle arasında egzersiz yapmanın, çalışanların motivasyonunu, performansını ve stresle başa çıkma yollarını artırdığını buldu.
Bristol Üniversitesi

MH KARARINI VERDİ: BERABERE!

Yarışın iki galibi var da diyebiliriz. Sadece yemeği keserek zayıf ama yağlı; çözümü sadece spor salonunda arayarak kaslı ama şişkin bir adam olursunuz. Gerçekten fit olmayı kafaya koyduysanız, sürece bütünsel yaklaşmalısınız. Çift yönlü atakla gayretinizi ikiye katlayın; sonucun kat be kat iyileştiğinizi göreceksiniz.

Fotoğraf: *Men's Health* Arşivi

ÇERİ DOMATES, ZEYTİN VE FESLEĞENLİ NORVEÇ SOMONU KÜPLERİ

Malzemeler *(4 kişilik)*

800	gr Norveç somon fileto, derisiz ve kılçıksız
600	gr çeri domates
	Zeytinyağı
200	gr siyah zeytin
	Tuz ve biber
	Defneyaprağı

Hazırlanışı

Norveç Somonunu küp küp doğrayın, üzerine tuz serpip fırçayla yağlayın.

Yüksek ateşte, küplerin her yanını içini tamamen pişirmeden kızartın. Bir kenara alın.

Domatesleri yıkayıp ikiye bölün, bir tavada zeytinyağı ile soteleyin.

Siyah zeytinleri ekleyip tuz ve biberle çeşnilendirin.

5-6 dakika kısık ateşte pişirin.

Üzerine kıyılmış taze fesleğen serpin.

Norveç Somonunu sotelenmiş domates ve zeytinlerle servis edin.

www.norvecdenizurunleri.com

Norveç Somonuyla Hafif Bir Yaz Esintisi

Bu soğuk günlerde hepimiz sıcak havaları özlüyoruz. Mevsime göre değişen beslenme şeklimiz kışın biraz daha yağlı, biraz daha ağır tercihlere doğru kayıyor. Ancak, hem kışın bağışıklık sisteminizi güçlendirmek hem de yaz hafifliğinde yiyerek daha kolay kilo vermek için, biz size somon öneriyoruz. Norveç'in Bergen Üniversitesi beslenme fizyolojisi uzmanlarından Lise von Krogh, yapılan araştırmalara göre balık içeren diyetler ile kilo vermenin daha kolay olduğunu ve kilo vermek istendiğinde tercihen haftada birkaç kez balık yenmesi gerektiğini söylüyor. Ayrıca somon, kilo vermenize yardım ederken içerdiği protein sayesinde kas kütlenizi koruyor. Dahası, içerdiği Selenyum ve D vitamini, bağışıklık sisteminizi güçlendirip sizi kışa hazırlıyor. Size Akdeniz'i hatırlatacak bu tarif, bizce bu kış en doğru seçim.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

6 Parçaya Böl

2018 yılına karın kası hayaliyle girdiyseniz, Bulgarian Halo-To-Arm Throw egzersiziyle merkez bölgenizi istediğiniz gibi inşa edebilirsiniz.

Plank ve mekik egzersizleriyle geçen bir yılı daha geride bıraktığınıza göre, karın antrenmanlarınızda yenilikler yapmaya başlayabilirsiniz. Bulgarian bag ile yapacağınız bu ileri seviye egzersiz, bütün sıkıcı antrenman programlarını canlandırma özelliğine sahip. Ayrıca uğrunda ter döktüğünüz 6-pack'lere, egzersizin az kullanılan bir hareket düzlemi olan dönüşleri de yaptırması sayesinde kavuşabilirsiniz. Merkez bölgenizin tamamını çalıştıran bu egzersiz, rectus abdominus kasınızı yüzeysel olarak uyarmakla kalmaz, başınızın etrafında 20 kiloluk bir ağırlık çevireceğiniz için karın kaslarınızın fonksiyonelliğini de artırır.

İnsanların tüm gün masada otururken veya mekik egzersizleri esnasında dönüş hareketleri yapmadığını söyleyen Train Strong antrenörü Matt Shore, "Bulgarian halo-to-arm throw egzersiziyle, vücudunuzu bu hareket kalıbında çalıştırarak merkez bölgenizi bambaşka seviyelere taşıyabilirsiniz" diyor. Yani bu dönüş, merkez bölgenizi büyük oranda etkileyerek karın ve oblik kaslarınızı ortaya çıkarmak adına birebirdir.

Bununla birlikte, Bulgarian halo-to-arm throw egzersizi, amacınız merkez bölgenizi güçlendirmekten ziyade burada konuşlanmış inatçı yağları yakmak olsa bile, işinizi görecektir. Bu egzersiz, birçok kas grubunun birlikte çalışmasını sağlayacağı için metabolizmanızı da hareketlendirerek kalori yakımınızı ciddi anlamda artırmanıza yardım eder.

Hareketin tekniğine yeterince hakim olursanız, bir ay gibi kısa bir sürede sonucu görebilirsiniz. Shore, "Kazanımlarınızı hızlandırmak için hareketi haftada üç kez, 20 tekrardan 5 set yapabilirsiniz" diye tavsiye ediyor. Bir çanta dolusu yağ yakmaya hazır olun.

1/ Sımsıkı Tut

Bulgarian bag'i dizlerinizin altında tutarak, tutacaklarını size rahat gelen bir şekilde kavrayın. Ön kollarınız sert bir şekilde çalışacak; çantanın fırlaması hasara neden olabilir. Derin bir nefes alıp verin ve karın kaslarınızı sıkarak dönüşü başlatmaya hazır olun.

2/ Sağlam Savur

Çantayı solunuza doğru yatay bir şekilde savurun. Kaval kemiklerinizi kavisli bir açıyla geçmeden önce kollarınızı düzleştirin. Merkez bölgeniz bu aşamada devreye girecektir: Savurmanın yarattığı devinime karşı koyarak gövdenizi sabit ve dik tutun.

3/ Turu Başlat

Çantanın gitmesine izin vermeyin. İvmesinden faydalanarak, omuzlarınızı açmak için başınızın arkasından geçirmeye başlayın. Dönüşü yaparken, biceps kaslarınızın başınızın önünden geçmesini ve çantanın omuzlarınız boyunca seyahat etmesini sağlayın.

4/ Yakala

Çanta başınızdan aşağıya doğru inmeye başladığı zaman, kalçanızı bükerek öne eğilin. Kolunuzu vücudunuzun arkasına götürerek çantayı tutun. Bir an duraklayın, ardından hareketi tersine doğru uygulayın. Biraz durup nefes alın; bu set canınızı yakacak.

Bu Hareketi Yaparak Ne Kazanacaksınız?

- Merkez bölgesi definisyonu
- Kalori yangını
- Taş gibi bir el sıkışma

FOTOĞRAF: ERHAN TARLIĞ

intenza

CLIMBER 550Ce

SPORDA TEKNOLOJİ YENİDEN YAZILIYOR!

GYM'LERDE CARDIO EKİPMANLARININ SON TRENDİ

by esjim SPORTS

Yeni Bir Antrenman Programına Başlarsam NE OLUR?

2017 yılıyla birlikte eski antrenman programlarınızı da geride bırakmayı planlıyorsanız, şimdi okuyacaklarınız sizi mutlu edebilir.

01 İÇERİDEN DESTEK

Değişiklik bir gecede meydana gelir; sadece siz bunu göremezsiniz. Baklavalar da zamanla ortaya çıkacaktır, fakat kalbiniz ve beyniniz, değişimin faydalarından yararlanmaya daha önce başlar. Beyninizdeki gri maddeye giden kan akışını ve oksijeni artırmak için tek bir antrenman yeterlidir. Nasa tarafından yapılan bir araştırmaya göre, kardiyovasküler fitness anlamında belirleyici olan kan miktarınız, yeni bir antrenman programından 8 gün sonra artıyor.

02 DAHA AZ ACI, DAHA ÇOK KAZANÇ

İlk günlerde vücudunuzu sınırların ötesine geçecek şekilde zorlamak, kaslarınızda inflamasyon ve mikro yırtıklar oluşmasına neden olur. Bu yırtıkların iyileşmesi kuvvetlenmenizi sağlasa da, bu süreçte canınız oldukça yanar. Yataktan yüzünüzde acı dolu bir ifadeyle kalkmak istemiyorsanız, antrenmanlarınızın sonunda 5 dakikalık bir köpük rulo masajı yapın. Antrenmandan önceki statik esneme egzersizlerini de atlayın: Sydney Üniversitesi, yaptığı araştırmaların sonucunda bunun vakit kaybı olduğunu söylüyor.

03 DEĞİŞİM İSTEĞİ

Günlük enerji tüketiminizdeki ani artışlar, açlık hormonu ghrelin'in de yükselmesine yol açar. Üstelik o andan itibaren tempoyu düşürmek de işe yaramaz. Şikago'daki Loyola Üniversitesi'ne göre, bu gibi durumlarda sınırlarınızı biraz daha zorlayarak, kan dolaşımınızı mide bölgeniz yerine kaslarınıza doğru yönlendirebilirsiniz. Hafife aldığınız su tüketimi de bu noktada önemlidir. Açlık krizlerini engellemek için antrenmandan önce, antrenman esnasında ve sonrasında 300-500 ml su tüketin.

04 KARANLIKTA BÜYÜ

Uyku, toparlanmak için çok önemlidir. Fakat ışıklar kapandığında kendinizi gergin hissediyorsanız, bunun suçlusu spor sonrası yükselen adrenalininiz değildir. National Sleep Foundation'ın verilerine göre, insanların sadece yüzde 3'ü egzersiz nedeniyle gece uykusundan olurken, yüzde 83'ü ise antrenman sayesinde uyuyor. Yine de uyuyamıyor musunuz? Akşam yemeğinizdeki karbonhidrat miktarını artırarak uyku hormonu seviyenizi yükseltebilir ya da antrenman öncesinde kafein takviyesi almayı bırakabilirsiniz.

05 HIZLICA KUVVETLEN

Yeni başlayan sporcuların, kendilerine ayda 2-3 kiloluk yağ yakma hedefi koyması oldukça gerçekçidir. Ancak tecrübeli vücut geliştiriciler de bundan faydalanabilirler. New Jersey Koleji tarafından yapılan araştırmalara göre, antrenman programlarınıza iki ay boyunca pliometrik hareketler eklediğinizde, tek başına direnç antrenmanları yaptığınız zamankinden daha fazla kuvvet kazanabilirsiniz. Ayrıca programlarınızdaki monotonluğu da ortadan kaldırmış olursunuz.

Yazı: DEVON HEDLEY ve ISABELLE KERN, İllüstrasyon: PETER GRUNDY

Para mı, aşk mı, saç mı?

Kulağa hayli tuhaf, anlamsız gelen bir soru. Kim saçı, paraya ya da aşka tercih eder, değil mi? Karar vermekte acele etmeyin. Önce saçlarını kaybetmeye başlayan erkekler arasında gerçekleştirilen uluslararası araştırmaların sonuçlarını öğrenin.

Dr. Koray Erdoğan - Saç Cerrahı / The World FUE Institute Başkan Yardımcısı

"Kişisel hazineniz olarak gördüğünüz bir şeyi, daha fazla saç sahibi olmak için değiş tokuş eder miydiniz?" sorusuna "Evet" yanıtını veren erkeklerin oranı sizce nedir? Peki ya, hayat boyu yaptıkları tüm maddi birikimi, saçlarına yeniden kavuşmaları karşılığında gözden çıkaracaklarını söyleyenlerin sayısı kaçtır? Ya saçlarını geri kazanmaları karşılığında paralarını ve arkadaşlarını kaybetmeyi, hatta seks yapmaktan vazgeçmeyi göze alanların oranı? Sıkı durun!

ÇARPICI RAKAMLAR

1 Henüz bir kaç yıl önce, kellik üzerine yapılan araştırmalarda, birinci sorunun yani kişisel hazinelerini daha fazla saçla değiş tokuş edeceklerin oranı yüzde 73,1;

2 Saçları için tüm maddi birikimlerini gözden çıkaracakların oranı yüzde 47;

3 Para ve arkadaş kaybetmeyi kabul edeceklerin oranı yüzde 60;

4 Ve -en şaşırtıcısı- seks yapmayı bırakabilecek erkeklerin oranı yüzde 30 olarak belirlendi.

ANAHTAR, SAÇLAR

Bu çarpıcı sonuçların arkasında, kelleşmenin yol açtığı psikolojik stres ve endişe yatıyor hiç kuşkusuz. Peki ama neden? Niye saçlarımıza paradan hatta seksten bile daha çok önem veriyoruz? Bunun çok basit bir yanıtı var:
Saçlarımızı nasıl gördüğümüz, aslında kendimizi nasıl gördüğümüzü ortaya koyuyor. Üstelik hem kendi gözümüzde hem de başkalarının gözünde.
Elbette bazı erkekler saçlarının azalması gerçeğiyle başa çıkabiliyorlar ama önemli bir bölümü için bu geçerli değil. Araştırmalar saç dökülmelerini kontrol altına alamayan, kelleşmelerine çözüm üretemeyen erkeklere, hayatlarının kontrolünü de kaybettikleri duygusunun hâkim olduğunu gösteriyor.
Amerikan Dermatoloji Akademisi'nin yayın organında yer alan bir araştırma şu çarpıcı sonuçlara ulaşmış:

1 Saç kaybetmeye başlayan erkeklerin yüzde 75'i kendilerine daha az güvenmeye başladıklarını söylemişler.

2 Kelleşen erkeklerin yüzde 60'ı da hayatlarında en az bir kez bu nedenle alay konusu olduklarını belirtmişler.

DEĞİŞEN DEĞERLER

Bunun en önemli nedeni yaşadığımız toplumun değişen değerleri. Kültürel kodlarımız giderek daha fazla fiziksel halimize odaklanmamızı gerektiriyor. Hepimiz daha genç, daha sağlıklı, daha dinamik bir görünüme sahip olmayı istiyoruz. "Başımızı taçlandıran süsümüz" yani saçlarımız, fiziksel ve duyusal açıdan iyi durumda olduğumuzu, cinsel gücümüz ve isteğimizi, hatta toplumsal ve finansal statümüzü gösteriyor. Hal böyle olunca da kelleşme travma yaratıyor. İşyerinde nasıl algılandığımızdan tutun da, eşlerimize/partnerlerimize artık çekici gelmediğimizi düşünmeye, yalnızsak, yeni bir partner bulamayacağımıza inanmaya, hatta işverenlerin kel olduğumuz için işe alma konusunda bizi göz ardı ettiğini zannetmeye dek pek çok gerçekdışı fikre kapılıyoruz. Peki saç dökülmesini, depresyon ve anksiyeteye dek varan yıkıcı bir sorun haline getirmeye gerek var mı? 17 yıldır bu alanda çalışan bir doktor olarak benim yanıtım elbette hayır. Bugün için medikal tedaviler nihai çözüm olmaktan çok uzak olsalar da, sürekli gelişen saç ekimi operasyonları sorunu tamamen hayatımızdan çıkarıyor. Önemli olan şunun farkına varmak: Saç, asla sadece saç değildir.

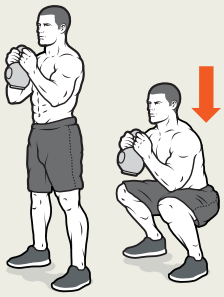
BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

Altyapını Güçlendir

Altı hareketlik bu antrenman programıyla, quadriceps ve kalça kaslarınızı çelik sertliğine getirebilir ve ciddi anlamda yağ yakabilirsiniz.

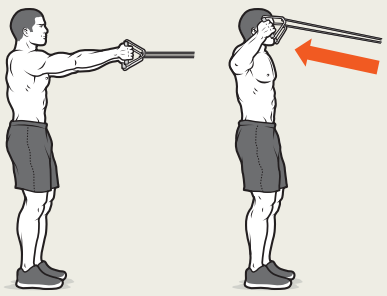
MOBİLİTE

Aşağıdaki egzersizlerle ısının. Set aralarında 30 saniye dinlenin. Goblet squat egzersizi bacaklarınızı çalıştırırken, face pull egzersizi ise omuz kaslarınızı dengeleyerek sırtınızın üst bölümünün kuvvetlenmesini sağlar.



Goblet Squat

6 – 12 kiloluk bir dambılı ya da kettlebell'i göğüs hizanızda tutun. Kalçanızı ve merkez bölgenizi sıkarak squat yapın. Göğsünüzü dik tutarak kalçanızı geriye ve aşağıya itin, dizlerinizi yanlara doğru açın. Üst bacağınız zemine paralel olunca dek alçalın. Ardından ayağa kalkın. Bu 1 tekrardır. Hareketi 15 tekrardan 3 set şeklinde yapın.

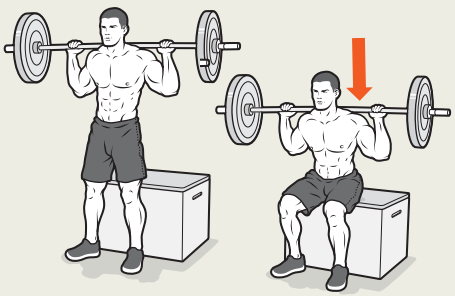


Resistance Band Face Pull

Direnç bandını göz hizanızda bir noktaya bağlayın. Kollarınızı omuz genişliğinde açarak bandı üstten tutuşla kavrayın. Kollarınızı düzleştirerek öne doğru uzatın. Bandı gergin tutarak alnınıza doğru çekin. Dirseklerinizi bükerek kollarınızı yanlara doğru açın. Üst kolunuzun zeminle paralel olmasını sağlayın. Hareketi tersine doğru uygulayın. Hareketi 25 tekrardan 4 set şeklinde yapın.

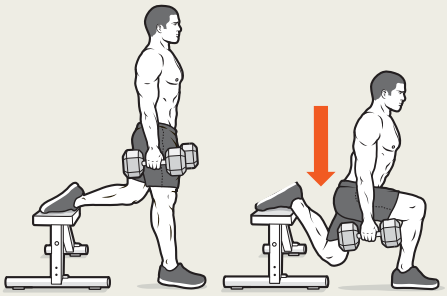
KUVVET

Kalça, hamstring ve merkez bölge kaslarınızı çalıştıracak olan bu iki egzersizin arasında, ihtiyacınız kadar dinlenin. Hareketleri doğru formda uygulamakta zorlanıyorsanız, fitness dosyamızda yer alan drill'i uygulayabilirsiniz.



Barbell Box Squat

Diz yüksekliğinizdeki bir kutunun ya da sehpanın önünde durarak, 45 kilo ağırlığındaki halteri sırtınızın üst tarafına yerleştirin. Merkez bölgenizi sıkın ve kalçanız kutuya değinceye dek squat yapın. Bir saniye durakladıktan sonra ayağa kalkın. Bu 1 tekrardır. Hareketi 2 tekrardan 12 set şeklinde yapın. Kalçanız kutunun üzerine düşecek gibi olmuyorsa ağırlığı 5 kilogram kadar artırın.

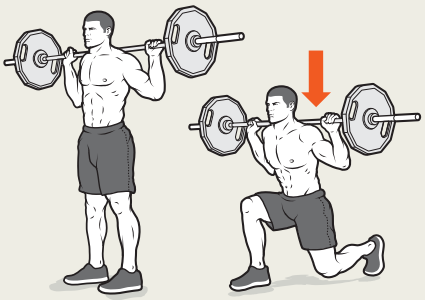


Bulgarian Split Squat

Her iki elinize de orta ağırlıklı dambıllar alarak, sol ayağınızı arkanızdaki bir sehpanın ya da kutunun üzerine yerleştirin. Gövdenizi dik tutun. Sağ diziniz 90 derece bükülünceye ve sağ üst bacağınız zeminle paralel oluncaya dek alçalın. Ayağa kalkın. Hareketi 1 dakika boyunca yaptıktan sonra tarafları değiştirin.

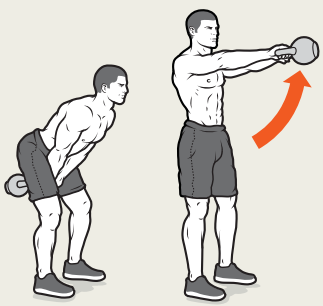
ÖLÇÜT ANTRENMAN

Barbell lunge egzersizini 1 dakikadan 3 set, kettlebell swing egzersizini ise 30 saniyeden 1 set şeklinde yapın. Set aralarında 1 dakika dinlenin. Antrenmanın sonundaki toplam tekrar sayınız aynı zamanda skorunuzdur.



Alternating Barbell Lunge

45 kilo ağırlığındaki halteri sırtınızın üst tarafına yerleştirin. Merkez bölgenizi sıkarak sağ bacağınızla öne doğru adım atın. Gövdenizi yavaşça alçaltarak sağ diziniz 90 derecelik açıyla bükülene ve sol diziniz neredeyse zemine değinceye dek devam edin. Ardından ayağa kalkarak başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi sol ayağınızla tekrar ederek ilk tekrarı tamamlayın.



Kettlebell Swing

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. 13 kiloluk bir kettlebell'i her iki elinizle kavrayarak belinizin hizasında tutun. Kalçanızı geriye doğru itin. Dizlerinizi hafifçe bükerek kettlebell'in bacaklarınızın arasına savrulmasını sağlayın. Şimdi kalçanızı öne doğru hareket ettirerek hızlı bir biçimde ayağa kalkın. Kettlebell'i ileriye doğru savurun. Bu 1 tekrardır.

SKOR TABELASI

KAÇ TEKRAR YAPTINIZ?

- ❑ **20 ya da daha az** İyi bir başlangıç.
- ❑ **21-33 arası** Gayet başarılı.
- ❑ **34 ya da daha fazla** *Men's Health* seviyesi!

Tekrar sayınızı **#MHBenchmark** etiketiyle sosyal medyada paylaşın.

İLLÜSTRASYONLAR: +ISM

SUPPLEMENTLER
.COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Supplementler.com

Sporcu Gıdasında Türkiye'nin 1 Numarası

Supplementler.com'daki tüm ürünler Tarım ve Gıda Bakanlığı onaylı gıda takviyeleridir.

%100 Orijinal Ürün Garantisi	Vade Farksız 9 Taksit	Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo	Kapıda Ödeme	Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda	%100 Güvenli Alışveriş

Supplementler
Uygulamasını İndirin!

MAĞAZALARIMIZ

ANKARA • Ankamall AVM | Cepa AVM | Panora AVM | ANTALYA • TerraCity AVM | ESKİŞEHİR • Espark AVM
İSTANBUL • Akasya AVM | Ataşehir | Bağdat Caddesi | Bakırköy | Beşiktaş | Beylikdüzü Migros AVM
City's Nişantaşı AVM | Etiler | İstinye Park | Mall of İstanbul | Meydan İstanbul AVM | Orjin Maslak | Pendik
Trump AVM | Vadi İstanbul | İZMİR • Alsancak | İzmir Optimum AVM | MaviBahçe AVM

İrtifa Kaybı

Hipoksik antrenmanlar, dayanıklılık seviyenizi Ağrı Dağı yüksekliğine ulaştırmaz. Bu yöntemden çok medet ummamakla birlikte, fazladan yağ yakımı sağlayabilirsiniz.

YÜKSEK İRTİFA ANTRENMANLARININ ARKASINDA şu teori yatar: Ne kadar yükseğe tırmanırsanız, aldığınız havanın yoğunluğu o kadar azalır. Ne kadar derin nefes alırsanız alın, kırmızı kan hücrelerinize düşük miktarda oksijen ulaşır. Bu da kaslarınızın enerjiye muhtaç kalması ve performansınızın sekteye uğraması demektir. Vücudunuz da bu duruma, fazladan oksijen taşıyabilme amacıyla, kırmızı kan hücreleri üreten eritropoietin (EPO) hormonunu salgılayarak karşılık verir. Böylelikle, VO2 max (antrenman esnasında maksimum oksijen kullanım kapasiteniz) değeriniz artar. Neticesinde deniz seviyesindeki kardiyo performansınız, etkileyici bir biçimde neredeyse üç hafta boyunca yüzde 6 oranında gelişir.

Yüksek irtifa antrenmanları tamamen bu sebepten (diğer ismiyle hipoksik antrenmanlar), özellikle de bisikletçiler tarafından uzun zamandır tercih ediliyor. Son zamanlarda trend haline gelen hipoksi odalarının da (yüksek rakımdaki hava yapısını taklit eden odalar) spor salonlarında yaygınlaşması aynı nedene bağlı.

Ama ne yazık ki, bu balon da patlamak üzere: Yapılan son araştırmalar, yüksek irtifanın dayanıklılığa getirisinden faydalanabilmeniz için, deniz seviyesinden 2500 metre yükseklikte, günde 12 saatten fazla süre geçirmeniz ve bunu dört hafta boyunca sürdürmeniz gerektiğini söylüyor. Yani ciğerlerinizin yanmasına karşın hipoksi odasında yer alan koşu bandında 15 dakika spor yapmak, size dayanıklılık anlamında bir şey katmıyor.

Buna ek olarak, yüksek irtifa işini ciddiye alıyorsanız dikkatli olmalısınız. Bu yöntemle EPO hormonunuzu harekete geçirerek maksimum oksijen tüketim kapasitenizi artırabilirsiniz. Ancak bununla birlikte, farkında olmadan deniz seviyesinde yaptığınız antrenmanlarınızı da sabote edebilirsiniz.

Bu konuyla ilgili *Advances in Experimental Medicine and Biology*'de yayınlanan bir araştırmada, yüksek irtifa çalışmalarının iştah kapanmasına neden olabildiği **(1)**, protein sentezini yavaşlatarak kas kaybına neden olduğu ve aşırı havalanma nedeniyle dehidrasyon ve uyku bozukluğu gibi problemler yarattığı **(2)** ortaya çıktı. Neyse ki *MH* okuduğunuz için aç olmadan da toparlanma öğünleri yemeniz gerektiğini, tamamen yenilenebilmek için protein sentezinin kaslarınızı onarması gerektiğini ve şimdi de irtifa antrenmanlarının risk taşıdığını biliyorsunuz. Aynı araştırmada bazı sporcuların performansını yüzde 6 artırması ve bazı sporcuların performansında düşüş görülmesinin nedeni de tam da bu yüzden. Kısacası, irtifa antrenmanlarına dair yapılan çalışmalarda şimdiye dek yeterli düzeyde olumlu sonuç alınmadı.

Ancak yine de bu yükseklik sevdasına dair bir umut ışığı var. Hipoksi odasında yapılan çalışmalar, dayanıklılığınızı geliştiren EPO hormonu üzerinde pek fazla sonuç vermese de fazladan kalori yakmanızı sağlayabiliyor. Vücudunuz kısıtlı oksijen alımına maruz kaldığı zaman kardiyovasküler sisteminiz yüzde 25 oranında daha fazla çalışıyor, kaslarınızın mitokondrilerindeki yağ oksidasyonu artıyor **(3)** ve *Sleep and Breathing* tarafından yapılan araştırmalara göre, haftada üç kez antrenman yaparak iki ay gibi bir sürede fazladan kilo verebiliyorsunuz.

Kısacası, irtifa çalışmalarıyla dayanıklılık antrenmanlarınızı teknik olarak bir üst seviyeye taşıyabilirsiniz. Ancak bunu doğru bir şekilde yapabilmek için bolca zamana ve seyahat bütçesine ihtiyacınız var. Ayrıca doğru bir stratejiyle bile antrenmanın kendisinden kaynaklanan yan etkileri ortadan kaldıramayabilirsiniz. Sıradan bir kişinin hipoksi antrenmanlarından elde edebileceği en iyi şey, fazladan yağ yakmasıdır.

"HİPOKSİ ANTRENMANLARI DAYANIKLILIĞINIZI ARTIRMAZ FAKAT EKSTRADAN YAĞ YAKMANIZI SAĞLAYABİLİR."

Şeytan Ayrıntıda Gizli

1 TIRMANICILARIN SİNDİRİMİ
BMJ'ye göre, yüksek irtifada çalışmak iştahınızı kapatan leptin hormonunun seviyesini artırır. Ayrıca yüksek rakımda bulantı yaşarken yemek yemek de hiç keyifli değildir.

2 HAFİF UYKU
Colorado Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırma, yüksek irtifa çalışmalarında derin nefes alırken yapılan fazla karbondioksit salınımının, REM uykusunu zorlaştırarak uyku apnesine yol açtığını buldu.

3 YANMAYI HİSSET
Chinese Journal of Physiology dergisinde yayınlanan bir araştırmaya göre, hipoksi antrenmanlarının sonucunda oluşan yapı değişikliği sayesinde, üç haftada yüzde 11 oranında yağ yakabilirsiniz.

3 MATRIX
DAHA FAZLA ENERJİ DAHA FAZLA KAS
NEW FORMULA
Hardline WHEY 3MATRIX, antrenmanın en başından itibaren kaslarınızı protein açısından besler, enerji sağlar.
Hardline WHEY 3MATRIX içerisinde bulunan whey protein konsantresi, whey protein izolatı (Bipro) ve whey protein hidrolizatı üçlü kombinasyonunu kullanarak daha verimli antrenmanlar çıkarabilir, kaslarınıza daha fazla hacim ve güç kazandırabilirsiniz.
Serdar AKTOLGA
2012 NABBA
DÜNYA ŞAMPİYONU
BJK 1903
Şampiyonların Tercihi
HARD LINE NUTRITION
35.300 mg PROTEİN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMİN ÖNCÜSÜ
3.000 mg KREATİN MONOHİDRAT
2300g
219 ₺
HARD LINE NUTRITION
WHEY 3MATRIX
WHEY CONCENTRATE, ISOLATE & HYDROLYSATE
HIGH PROTEIN SPORTS SUPPLEMENT
35.300 mg PROTEIN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMINE PRECURSOR
3.000 mg CREATINE MONOHYDRATE
PRE / DURING / POST
SHAKER HEDİYE
ÜRÜN DANIŞMA HATTI
444 KAVİ - 444 52 84
www.hardlinenutrition.com

AKNE, BİR DERİ HASTALIĞIDIR!

“Akne, yağ kanalları ile ilgili bir deri hastalığıdır. Yağ salgısının yoğun olduğu ergenlik döneminde görülmekle birlikte, süreç 40’lı yaşların sonuna kadar uzayabilmektedir. Tedavi edilmediğinde iz kalabilir ve hatta psikolojik sorunlara neden olabilir” diyen Dermatoloji Uzmanı Dr. Rukiye Kaymaz, bu nedenle akne tedavisinin, konusunda deneyimli bir dermatoloji uzmanı tarafından yapılması gerektiğinin altını çiziyor.

Dermatoloji Uzmanı Dr. Rukiye Kaymaz

Genetik faktörler, hormonlar, makyaj malzemeleri, yağlı cilt bakım kremleri, güneş ışınları, çevre kirliliği ve çeşitli ilaçlar (kortizon, lityum, antiepileptik ilaçlar vs.) akneyi tetikleyebilir. Tedaviye dirençli akne, saç dökülmesi, tüylenme artışı ve menstürasyon düzensizliği mevcut ise, endokrin tetkik gerekir. Tedavi şeklinin aknenin şiddetine göre belirlendiğini söyleyen Dermatoloji Uzmanı Dr. Rukiye Kaymaz, “Hafif, orta ve şiddetli iz bırakan akne formlarının tamamında, deneyimli bir dermatoloji uzmanının kişiye ve akne formuna uygun olarak belirlediği destek dermokozmetikler, tedavi başarısını artırır.” diyor. Bu süreçte, basit akne formlarında lokal ilaçlarla dermokozmetik destek ürünler kombine edilir. Hafif orta akne şiddetinde yumuşak formüllü pH dengeli bir temizleyici ile cildin günde 2 defa yıkanması önerilir. Yağ salgısını dengelemek için tonik kullanılır. Daha derin iltihaplı lezyonlar mevcut ise sistemik antibiyotikler, dermokozmetik bakım ürünleri ve lokal antibiyotiklerle kombine edilir. Daha şiddetli ve iz bırakan akne formlarında A vitamini türevi sistemik ilaç tedavisi ile akne sorunu çoğunlukla kalıcı bir şekilde tedavi edilir. Bu tedavi sırasında da lokal dermokozmetik ürün desteği çok önemlidir. Retinoid tedavisi cildi inceltip hassaslaştırdığı için sabahları yağsız minimum 30 koruma faktörlü güneş koruma ürünü yanısıra hassas cilt temizleme ürünleri ve nemlendiricileri tercih edilir. Kaymaz ayrıca, akne tedavisinde doğru ürün kullanmanın büyük önem teşkil ettiğini belirtiyor.

Aktif akne durumunda, yağlı bakım kremleri, güneş koruma ürünleri ya da fondöten, pudra gibi makyaj malzemelerinden uzak durulmalıdır diyen Dr. Rukiye Kaymaz, “Aktif akne tedavisi başarıyla sonuçlandıktan sonra iz tedavisi planlanmalıdır. İz kalmaması için düzenli olarak dermatoloji uzmanınızın belirlediği, mevsime uygun koruma faktör içeren bakım ürünleri sürülmelidir. İz azaltıcı lokal ürünlerin soyucu nitelik içermesi nedeniyle genellikle akşam kullanımları uygundur. Bu tedavilerde mevsim, kişinin cilt özelliklerine uygun olarak dermatoloji uzmanı tarafından belirlenmelidir. Deneyimli bir dermatoloji uzmanından düzenli destek alınmaldır. İz giderme konusunda lokal ürünler yeterli olmadığı takdirde ek olarak PRP, somon DNA, hyaluronik asit enjeksiyonları, altın iğneli radyofrekans ya da ablatif lazer tedavisi planlanabilir. Bu teknikler kombine edilebilir” diye belirtiyor.

Cetaphil®

DERMACONTROL™

70 YILLIK DENEYİM

Cetaphil®

Yağ İçermeyen Yüz Nemlendirme Losyonu SPF 30

Yağ Kontrolü İçin Yıkama Köpüğü

Farklı ciltler için özel olarak formüle edilmiş bakım serisi.
Farkı her gün hissedeceksiniz.

/cetaphilturkiye /cetaphiltr

ECZACIBAŞI
İLAÇ PAZARLAMA

Gerekli Şeyler

Fitness efsaneleri yerine, gerçeklere kulak verin.

Koşuya Bağlı Kal

Kimi koşucular esneme, kimi koşucular soğuma yapar. Ancak sakatlıktan korunmanın en iyi yolu sürekliliktir. Yazı: Uğur Mutlu

Bazı konular tartışmaya her zaman açıktır. Esneme egzersizlerini antrenmandan önce mi, yoksa sonra mı yapıyorsunuz? Belki de hamstring kasınızı gerdirmek için ilk kilometrenizi koşmayı bekliyorsunuz. Peki, statik esnemeler mi, yoksa dinamik esnemeler mi daha iyi? Ya da bir ihtimal, bu tartışmalar yüzünden balataları yakmak üzeresiniz. Esneme egzersizleri tüm koşucuların yapmak zorunda hissettiği ancak hangi türünün yapılması gerektiği konusunda asla uzlaşamadıkları bir konudur.

Bu nedenle sizi memnun edecek bir çözüm önerisi sunuyor ve resmi cevabı açıklıyoruz. American Academy of Orthopaedic Surgeons tarafından yapılan bir araştırma, kalf ve quadriceps kaslarınızı esnetmenin, sakatlıklardan korunma sürecinizi baltaladığını söylüyor. Yani hiçbir faydası yok. Aslına bakılırsa, antrenman kalitesini artırmak amacıyla yeni yöntemler deneyen sporcuların, esneme egzersizlerinden kaçınanlara oranla sakatlığa yakalanma riskini artırdığı ortaya çıktı.

Daha da ilginci, bunun tersi de mümkün. Araştırmadaki korunmasız esnemeler yapan esnemeye alışkın katılımcıların, sadece rutinine bağlı kalarak çalışan sporculara oranla başarısızlığa daha meyilli olduğu görüldü.

Sözün özü, esneme egzersizlerini sadece yapmanız gerektiğini düşündüğünüz için yapmamanız gerekiyor. Zamanınızı daha önemli egzersizlerle değerlendirebilirsiniz.

SAĞLIK HİLELERİ

Bir kaşık dolusu şeker maratona iyi gelir

Spor içeceği üreten firmalar, şişelerindeki glikozun verdiği enerji patlamasını abartmayı severler. Elbette ki kazançlarını meşrulaştırmak için bunu yapmak zorundalar. Ancak Bath Üniversitesi'nden gelen tatlı haberler, sakarozun (sofra şekeri), karaciğerdeki glikojen depolarını doldurma açısından daha etkili olduğunu söylüyor. Biraz su ve belirli miktarda şeker yardımıyla basit ve ucuz bir performans artırıcı yaratabilirsiniz.

Kardiyo Uzmanı

S: Bu yılki yarı maraton koşma azmim kayboldu. Pistlere ne zaman dönebilirim?

C: Cevap soruda. 40 yıldır yapılan 100'ü aşkın araştırmanın sonucunda ortaya çıkan "soru – davranış etkisi", hedeflerimizi direkt olarak ifade etmek yerine soru şeklinde belirttiğimiz zaman başarılı olmaya daha yakın olduğumuzu kanıtlıyor. Bu etki, soru yazılı formda olduğu zaman 6 aya kadar sürebiliyor. Bu nedenle buzdolabınıza notlar yazın ve telefonunuza hatırlatıcılar kurun. Kendinize "Bu yıl yarı maraton koşacak mısın?" gibi çok basit bir soru belirleyin.

7

100 ml suya 7 gram sofra şekeri ekleyerek bütçe dostu bir yakıt üretebilirsiniz.

Kaynak: Bath Üniversitesi

Ocak Sayısı Bayilerde!

RobbReportTurkiye RRTurkiye robbreporttr

GROUP

Beyin Fırtınası Yaklaşıyor

Daha keskin bir zekâ ve yüksek bir mental performans için kardiyonun çok etkili olduğu bir gerçek. Ama en iyi sonuç için iyi bir zamanlama her şeydir. Yazı: Derya Kuş Yavuz

Erken kalkarak kahvaltıdan önce koşu ayakkabılarınızı geçirip yola dökülmek, günün devamı için metabolizmayı harekete geçirmenin en iyi yollarından biridir. Ama arzu ettiğiniz şey mental olarak da "fit" olmaksa, güncel bir bilimsel çalışma, iyi zamanlanmış bir mesai sonrası koşusunun bunu sağlayabildiğini söylüyor.

Beyin ile vücut arasındaki bağlantı mükemmel bir şekilde kurulmuştur: Egzersiz yaptığınızda, norepinefrin ve dopamin gibi kimyasal bileşikler salgılanır ve bu bileşikler hipokampüsü uyararak nöral aktiviteleri geliştirir. En parlak fikirleri koşarken bulmanızın muhtemel nedeni de bu olsa gerek. Ancak *Current Biology* tarafından yapılan bir araştırma, zaman ve koşulları doğru ayarlandığında, kardiyonun hafızanızı hiç olmadığı kadar iyileştirebildiğini buldu.

Öğretici bir işin (ofiste beyin fırtınası gerektiren yaratıcı bir görev gibi) ardından birkaç saat sonra egzersiz yapın. Araştırmaya göre bunu yapmak, hipokampüsün yüksek devrede çalışmasını sağlıyor ve hafızayı güçlendiriyor. Kısa vadede akşam koşusu, yarınki sunumun ana konusunu hemen kapmanıza yardım ediyor. Uzun vadede ise, ileri yaşlardaki olası bilişsel zayıflamayla savaşıyor. Mesai bitiminden sonra koşmak, hem bugün hem de gelecekteki akıl sağlığınız için yapabileceğiniz en iyi egzersizlerden biri.

Dakika Dakika İlerleyin

Yeni şeyler öğrenmek ve kalori yakmak arasındaki zaman diliminde hafızanızı maksimize edin.

16:00
KAHVE VAKTİ
Kahve hafızayı güçlendirmeye yardım eder, ama zamanlama burada da çok önemli. 16.00'dan sonra kahve içmek, beyin gücü için kilit önemde olan uykuyu baltaladığından riskli. *Nature Neuroscience*

17:00
MÜZİĞE SIĞIN
Stres Alzheimer'ı tetikliyor. İş dönüşü trafik stresini hafifletmek için kulaklığınızdan yardım alın. Bunun, kalabalık ve sıkışık toplu taşıma ortamını daha az sıkıntılı gösterdiği kanıtlandı. *Royal Holloway*

18:00
ARKADAŞINI ARA
Arkadaşlarınızı arayıp bir buluşma ayarlamanın, beyindeki gri maddeyi koruduğu bulundu. Aktif bir sosyal hayata sahip erkeklerdeki hafıza zayıflama oranı daha düşük seyrediyor. *Harvard School of Public Health*

19:00
FASÜLYEYE YUMUL
Kuruyemiş ve baklagillerden zengin, yüksek lif içeren bir beslenme programı, sonunda Alzheimer'e neden olabilecek bilişsel zayıflık riskini düşürüyor. Rush *University Medical Center*

20:00
NANELİ SAKIZ
Isınırken sakız çiğnemek, kalp ritminizi hızlandırıyor, beyninize daha çok oksijen gitmesini sağlıyor ve bilişsel gücünüzü yükseltiyor. *Northumbria Üniversitesi*

OBEZİTEYE CERRAHİ ÇÖZÜM

Aile Hastanesi, uygulanan tedaviler ve diyet programlarıyla kilo vermeyi başaramayanlar için cerrahi yöntemler sunuyor.

Obezite maalesef modern çağın en sık rastlanan rahatsızlıklarından biri olarak göze çarpıyor ve tüm dünyada bu sorunu yaşayanların sayısı her geçen gün artıyor. Obezite besinlerle alınan enerjinin (kalori) harcanan enerjiden fazla olması ve fazla enerjinin vücutta yağ olarak depolanması sonucu ortaya çıkan, hem yaşam kalitesini hem de süresini olumsuz yönde etkileyen bir hastalık. Aile Hastanesi'nden ***Yardımcı Doçent Dr. Hasan Vedat Ofluoğlu***, obeziteye dair bilmemiz gerekenlere ve cerrahi tedaviye dair bilgiler verdi.

NASIL ÖLÇÜLÜR?
Obezite seviyesi, kilonuzun boyunuzun karesine bölünmesiyle elde edilen değerle, yani BKİ (beden kitle indeksi) ile ölçülmektedir.

OBEZİTE TEDAVİSİ

Obezitenin önemi, neden olduğu rahatsızlıkların kişilerde oluşturduğu engelli yaşama durumu ve yaşam süresini kısaltmasından kaynaklanmaktadır. Obezite rahatsızlığı diyabetten kısırlığa, kanser riskinde artıştan damar hastalıklarına, depresyondan kalp krizi riskindeki artışa kadar birçok sağlık sorununa neden olabilmektedir. Neyse ki obezite, tedavisi olan bir hastalıktır.

Diyet değişiklikleri, egzersiz programları, davranış motivasyonları ve ilaç tedavisi gibi cerrahi dışı yöntemler morbid obez seviyesindeki hastalarda sadece yüzde 2-5 oranında başarı sağlamaktadır. Bu tür durumlardaysa cerrahi tedaviye başvurmak en akıllıcasıdır. Tüp mide ameliyatı ya da mide küçültme ameliyatı günümüzde bilinen en etkili tedavi yöntemleridir.

Bu ameliyatlar gıda alınımını kısıtladığı gibi, aşırı yemek isteğini de ortadan kaldırarak kalıcı kilo verdirirler. Obezite cerrahisiyle midenin ve/veya ince bağırsağın anatomisinin değiştirilmesi hormonal sinyallere etki ederek iştahın azalması, doygunluk hissinin artması, metabolizmanın hızlanması ve sağlıklı yemek yeme alışkanlığının oluşmasıyla sonuçlanır. Obezite cerrahisiyle (bariatrik cerrahi) obezitenin ortadan kaldırılması, yaşam kalitesinde yüzde 95 iyileşme ve şişmanlığa bağlı ölüm riskinde yüzde 40 azalma sağlar.

BEDEN KİTLE İNDEKSİNE GÖRE OBEZİTE

25-30 kg/m2 BKİ	Fazla kilolu
30-35 kg /m2 BKİ	Obez evre 1
35-40 kg /m2 BKİ	Obez evre 2
40 ve üzeri kg /m2 BKİ	Morbid obez

BEL-KALÇA ORANINA GÖRE OBEZİTE

Obezite seviyesi bel ve kalça oranlarıyla da ölçülebilir. Normalde bel kalça oranı kadınlarda 0,85, erkeklerde 1'den küçük olmalıdır. Tek başına erkeklerde bel çevresi 94 cm, kadında 80 cm ve üzerinde olması obezite riskini işaret ederken, erkeklerde de 102 cm ve üzeri, kadında 88 cm ve üzeri yüksek risk kategorisine girer. Yetişkin bir erkekte vücut ağırlığının yüzde 15-18'i, kadında yüzde 25-30'u yağ dokusundan oluşur. Bu oranın erkeklerde yüzde 25, kadınlarda yüzde 30'un üstüne çıkması obezite olarak adlandırılır.

HANGİ HASTALAR CERRAHİ TEDAVİ İÇİN UYGUNDUR?

Vücut kitle indeksi 35-40 arasında olup, yukarıda saydığımız obeziteyle ilişkili hastalıklardan bir ya da birkaçını birlikte barındıran hastalarla, **vücut kitle indeksi yüzde 40 ve üzerinde olan hastalar, cerrahi tedaviye uygun olan hastalar olarak değerlendirilir.** Ayrıca son dönemlerde vücut kitle indeksi yüzde 30-35 arası olan hastalarda yapılan araştırmalar, yaşam ömürlerinin üç yıl azaldığını ortaya koymuştur. O nedenle bu hastalar için de ameliyat uygunluğu tartışma konusu edilmektedir.

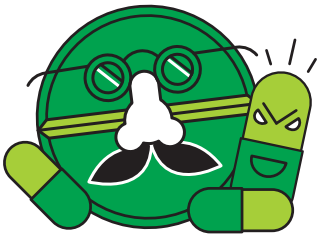
BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

Pozitif İçmece

Yeni bir araştırma bilim dünyasını ikiye ayırıyor: Mesaiden sonra bir şeyler içmeyi doktor tavsiyesi olarak alın. Yazı: Derya Kuş Yavuz

Bir önceki geceyi partide geçirip sabah Whatsapp mesajlarını gözden geçiren herkes, alkolün hafıza üzerindeki tahrip gücünün ne kadar yüksek olduğunu anlamış olur. Bu nedenle sağlık otoriteleri, erkeklere tavsiye edilen haftalık alkol tüketim limitini üçte bir oranında azaltıyor. Sağlık çevrelerinde bunun tartışmaları sürerken hiç alkol alınmaması gerektiği savunan fikirler de var.

Resmi sağlık otoriteleri, güvenli seviyede alkol tüketiminin sağlığa iyi geldiğine dair bulgular elde etmiş olan araştırmalarla arasına mesafe koysa da, Copenhagen Üniversitesi araştırmacıları bu bulgulara yenisini ekliyor. Üniversite bünyesinde yapılan bir çalışma, bir kadeh şarap içmenin, Alzheimer riskini yüzde 77 oranında azaltabildiğini ortaya koydu. Fakat araştırmacılar, bu durumun, şarabın koruyucu etkiye sahip olmasından mı, yoksa az miktarda şarap tüketen kişilerin sahip oldukları gelişmiş sosyal ilişkilerin beyin fonksiyonlarına iyi gelmesinden mi ortaya çıktığından tam olarak emin değiller. Peki, biz ne diyoruz? Ne fark eder! Bizim için mühim olan, Alzheimer'ın hiç olmadığı kadar yaygın ve ölümcül olduğu gerçeği. Araştırmalar, erkekler arasındaki Alzheimer vakalarının her yirmi yılda ikiye katlandığını gösteriyor. Diğer bir deyişle, beyindeki gri maddeyi korumak hiç bu kadar önemli olmamıştı. Bu akşam yemeğinin keyfini çıkarmak için güzel bir şişe şarap açın. Belki de gün içinde yapacağınız en akıllıca hamle bu olur.



Multi Görev İçin Multivitamin

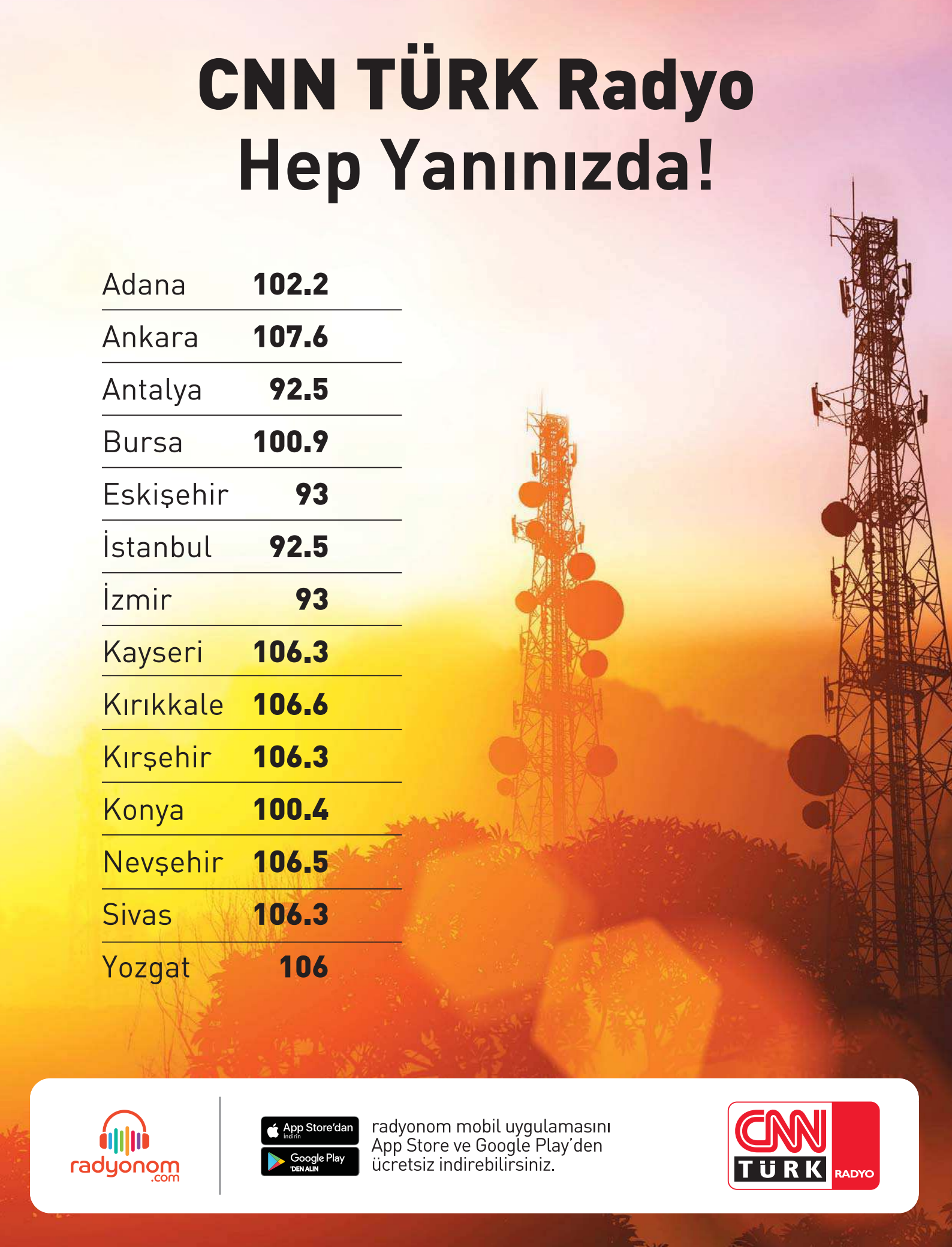
Zekâ geliştiren veya beyin performansını artıran takviyeler, gelişmiş ülkeler başta olmak üzere yükseliş trendinde olabilir, ama bu akıllı ilaçlardan bazıları gerçek birer hayal kırıklığı. Eğer mental sağlığınızı koruyacak bir desteğe ihtiyacınız varsa -ister toplantı odasında, ister arkadaşlarla oynadığınız oyunlarda- Northumbria Üniversitesi, düzenli multivitamin kullanımının mental yorgunluğu alırken bilişsel anlamda da iyileştirici etkisi olduğunu buldu. Sabah rutininize bir tane ekleyip beyninizin neler yapabildiğini izleyin.

%73

Felç semptomlarını bilmediği için başına geldiğinde acil servisi arayamayacak insanların yüzdesi. Belirtiler kollarda zayıflık, konuşurken dilin dolanması ve mimiklerin bozulması. (Önce sarhoş olmadığınızdan emin olun da.)

Kaynak: UCLA

CNN TÜRK Radyo
Hep Yanınızda!



Adana	**102.2**
Ankara	**107.6**
Antalya	**92.5**
Bursa	**100.9**
Eskişehir	**93**
İstanbul	**92.5**
İzmir	**93**
Kayseri	**106.3**
Kırıkkale	**106.6**
Kırşehir	**106.3**
Konya	**100.4**
Nevşehir	**106.5**
Sivas	**106.3**
Yozgat	**106**

radyonom.com

App Store'dan İndirin

Google Play 'DEN ALIN

radyonom mobil uygulamasını App Store ve Google Play'den ücretsiz indirebilirsiniz.

CNN TÜRK RADYO

Gerekli Şeyler

Kütür Kütür Taze Kas

Masa başında yediğiniz öğle yemeklerine taze bir dokunuş yaparak, kazanımlarınıza yeşil ışık yakın. Yazı: Derya Kuş Yavuz

Epikür felsefesini benimsemiş, duyarlı bir vücut geliştiriciyseniz, gözünüz iş arkadaşlarınızın ölü yapraklarla bezeli tabağına kayabilir. Neyse ki Iowa Üniversitesi tarafından yapılan son araştırmalar, az bilinen bir maddenin, başkalarının tabağını dikizleyip bir tutam yeşillik çalmaktan daha etkili olduğunu söylüyor. Araştırmalarda, yeşil domatesin içerisinde bol miktarda bulunan tomatidin isimli bileşenin, aynı anda hem yağ yaktırdığı hem yağsız kas kütlesini geliştirdiği hem de kas kuvvetini artırdığı ortaya çıktı. Daha önce yapılan araştırmalarda, elma kabuğunun da benzer anabolik etkiler yarattığını keşfeden araştırmacılar, tomatidinin protein sentezini artırma açısından beş kata kadar daha etkili olduğunu söylüyor.

Yeşil domates her ne kadar kas kütlesini artırsa da, özellikle kırmızı renkteki yiyecekleri seven bir spor salonu tutkunu olarak damak keyfiniz konusundaki kaygınızı da anlıyoruz. Bu nedenle yeşil domatesleri garnitür olarak bir tabağa doldurmak yerine, pançeta bifteğiyle güzel bir ikili oluşturmalarını sağlayarak kırmızı et tutkunuzu yatıştırabilirsiniz. İsterseniz şimdilik bir salata kasesi alın ve yandaki tarifle gelişimi başlatın.

Doğra ve Doldur

Pazar akşamınızı bu ateşli salatayı hazırlamaya ayırın ve hafta boyunca tüketerek gelişimlerinizin çürümesini engelleyin.

YEŞİL DOMATES SALATASI

Malzemeler *(4 kişilik)*

- **4** adet yeşil domates
- **1** adet lime (suyu sıkılmış)
- **1** yemek kaşığı Dijon hardalı
- **1** yemek kaşığı bal
- **1** adet jalapeño biberi
- **1** yemek kaşığı taze kekik
- **2** adet avokado
- **1** avuç dolusu marul
- **1** avuç dolusu roka

Hazırlanışı

1/ Domatesleri doğrayarak bir kâsenin içine koyun ve üstüne bir tutam tuz serpin.

2/ Ayrı, geniş bir kâsede, lime suyunu, hardalı, balı, jalapeñoyu ve kekiği karıştırın. Daha sonra yağ, tuz ve karabiberle tatlandırın.

3/ Olgunlaşmış avokadoların çekirdeklerini çıkarın ve ince dilimler halinde kesin.

4/ Avokado dilimlerini geniş kâsedeki karışımın üzerine ekleyin. Üstüne doğradığınız marulu, rokaları ve tuzlu domatesleri de ilave ederek karıştırın.

Zorlu Kış Şartlarını Aşmanın Yolu

Kış Lastikleriyle ilgili 2012 yılında yapılan düzenlemenin de etkisiyle, kullanıcılar bu konuda önemli oranda bilinçlenmeye başladı. Ancak halen kritik bilgi eksiklikleri ve "kış lastiğinin" "kar lastiği" zannedilmesi gibi doğru bilinen yanlışlar var.

Dünya'nın önde gelen lastik üreticilerinden Michelin, hava 7 derecenin altına düştüğünde kış lastiği kullanılmasını öneriyor. Kış lastiği, deseni ve kılcal yapısıyla, bu derecenin altındaki hava sıcaklıklarında karşımıza çıkan karlı, ıslak ve çamurlu yüzeylerde yol tutuşu, çekiş gücü ve fren mesafesinde sağladığı avantaj sayesinde yaz lastiklerinden ayrılıyor.

Michelin Lastikleri, özel kauçuk yapısı ile, hava 7 derecenin altına düşse de elastikiyetini koruyor ve yol tutuş kabiliyetini artıyor. Böylece kış şartlarında daha fazla yol tutuşu ve kısa fren mesafesi, dolayısıyla güvenli bir sürüş sağlanıyor.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

Kış Lastiği Zorunluluğu Başladı

2012 yılından bu yana uygulanan kış lastiği zorunluluğu, 1 Aralık'ta başladı.

Şehirler arası yük ve yolcu taşıyan ticari araçları kapsayan uygulama, 1 Aralık- 1 Nisan tarihleri arasında geçerli olacak. Uygulama ile kış lastiği kullanmadığı tespit edilen ticari araçları 625 TL para cezası bekliyor. 1 Ocak 2018'den sonra ise ceza 715 TL olarak uygulanacak. Dünyanın en büyük lastik üreticilerinden Michelin ise, yol ve yolcu güvenliğini sağlama misyonuyla, hava yedi derecenin altına düştüğünde kış lastiği kullanılmasını öneriyor ve güvenli sürüş önerilerini sıralıyor.

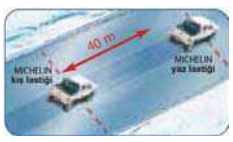
Aracınızın yol ile teması, sadece avucunuzun içi kadardır. Michelin, tüketicilerin kış lastiği alırken ihtiyaçları doğrultusunda bir arayışa girmeleri ve lastiğin güvenlik ürünü olduğunu unutmadan kaliteden ödün vermemeleri gerektiğini söylüyor.

Kış Lastiklerinin Özellikleri Nelerdir?

Yaz lastiklerinin aksine kış lastikleri, düşük sıcaklıklarda esnekliğini ve yumuşaklığını koruyan özel bir kauçuktan üretilmiştir.
Bu sebeple MICHELIN kış lastikleri, soğuk, ıslak, karlı ve buzlu zeminlerde yüksek performans göstermektedir. Lastiğin yanaklarında gördüğünüz "M+S" ya da "3PMSF" gibi işaretlemeler, o lastiğin kış koşullarında kullanıma uygunluğunu göstermektedir.
"M+S" işareti "Çamur ve Kar" ("Mud and Snow") anlamına gelmektedir fakat lastik performansı hakkında yeterli bilgi vermemektedir. Bu yüzden bu işareti taşıyan bütün lastikler kış lastiği performansı gösteremez.
3PMSF işareti "3 Zirve-Dağ-Kar Tanesi" (3 Peak Mountain Snow Flake) işareti bir lastiğin kış şartlarına tümüyle uyumlu performansa ve özelliklere sahip olduğunu gösterir. Bu sembol, lastiğin kış kullanımı için resmi onaylı olduğunu da kanıtlamaktadır. MICHELIN, kış aylarında yalnızca 3PMSF işaretli lastiklerin kış lastiği olarak kullanılmasını tavsiye ediyor.

50 km/h hızda karlı zeminde fren mesafeleri
Yaz lastiğinin durması için 31 metreye daha ihtiyacı vardır.
YAZ LASTİĞİ: 63M. KIŞ LASTİĞİ: 32M.

7°C'den daha düşük sıcaklıkta 80 km/h hızda ıslak zeminde fren mesafeleri
Yaz lastiğinin durması için fazladan 6 metreye daha ihtiyacı vardır.
YAZ LASTİĞİ: 40M. KIŞ LASTİĞİ: 34M.



80km/h hızda kar üstünde fren mesafesi
4x4 araçların çekiş gücü diğer otomobillerden daha iyidir fakat bu araçların ağırlığı nedeniyle en önemli sorun frenlemedir.
YAZ LASTİĞİ: 108M. KIŞ LASTİĞİ: 67M.

KIŞ LASTİĞİ HANGİ HAVA KOŞULLARINDA KULLANILMALIDIR?
Hava sıcaklığı gece-gündüz ortalama +7 derecenin altına düştüğü zamanlarda, güvenlik açısından kış lastiklerinin kullanılması öneriyoruz.

Kış Lastiklerinde Doğru Hava Basıncı

Soğuk havada dışarıdayken, ortam sıcaklığına göre lastik hava basıncınızı doğru şekilde ayarlayabilmeniz için tavsiyeler:

Hava sıcaklıkları düştüğünde, lastik hava basıncınız da düşmektedir. Örneğin; bir lastik 20°C'de 2 bar (29 psi) şişirildiyse, lastik hava basıncı 0°C'de sadece 1,8 bar (26 psi) okunabilmektedir. Soğuk havalarda dışarıdayken, ortamın sıcaklığına göre, lastiklerinizin hava basıncını ayarlamak istediğinizde, araç üreticinizin tavsiye ettiği hava basıncı değerlerine sadık kalmanızı öneriyoruz.
Araç üreticinizin belirttiği hava basıncı değerlerini;

- Aracınızın kullanım kitapçığında,
- Sürücü koltuğunuzun yanındaki kapının üzerindeki etiketlerde,
- Yakıt deposu kapağının iç yüzü üzerinde bulunan etikette bulabilirsiniz.

Soğuk havada içerideyken ortam sıcaklığına göre lastik hava basıncınızı doğru şekilde ayarlayabilmeniz için tavsiyeler:

Hava sıcaklığının lastiklerin hava basıncı üzerinde doğrudan etkisi bulunmaktadır. Hava basınçlarınızı içeride, bir garaj veya atölye ortamında ayarlayacaksanız, araç üreticisinin tavsiye ettiği basınç değerlerine, 0,2 bar (3 psi) ilave etmenizi öneriyoruz. Bu, içerideki atmosfer ile dışarıdaki sıcaklığı da dengeleyerek en doğru değeri bulmanızı ve aracınızı güvenle kullanmanızı sağlayacaktır.

Kış aylarında güvenli sürüş için ne yapmak gerekiyor?

Kış aylarında yaz lastiklerinin yol tutuşu, yaz aylarına göre daha düşük olduğu için sürücülerin karlı ve buzlu zeminde düşük hızda seyretmesi gerekiyor. Kış lastikleri, zorlu hava koşullarında zemine daha iyi tutundukları için yaz lastiklerine göre durma mesafesini de yarı yarıya düşürüyor.

KIŞ SÜRÜŞ ÖNERİLERİ
Tetikte olun, yavaşlayın ve kontrolde kalın.
Bunlar kış aylarında güvenli sürüş için üç temel unsurdur. Kış ayları sürücüler için zorlayıcıdır. Aracınızı, önceden tahmin edilemeyecek olan otoyol ve hava koşullarına uygun olarak sürün.

GÜVENLİK HER ŞEYDEN ÖNCE GELİR
Kış aylarında sürüş, aracınızın ve sürüş becerilerinizin üzerine ek talepler bindirmektedir. Bu nedenle kış koşullarına iyi hazırlandığınızdan emin olun. Dolayısıyla, kış lastikleri kullanmak büyük önem taşır.

SINIRLARINIZIN VE DİĞER SÜRÜCÜLERİN SINIRLARININ BİLİNCİNDE OLUN
Çevrenize odaklanın. Sürüş hızınızı mevcut koşullara göre ayarlayın. Kendi aracınız ve önünüzdeki araç arasında güvenli bir takip mesafesi bırakın. Kaygan bir yüzey üzerinde ani fren yapmanızın gerekebileceği durumlardan kaçının.

FRENLEME
Her zaman fren yapabileceğinizi hesaba katarak, gerekli fren mesafesi bırakmak çok önemlidir. Yüksek hızlarda araba kullanmaktan ve ani fren yapmaktan kaçının. Kalkışın kademeli olması ve sert olmaması gerektiğinden, ani kalkışlardan sakının. Tekerleklerin kilitlenmesini engellemek ve durabilmek için kademeli olarak fren yapmaya çalışın. Tekerlekler kilitlenirse, araç kayacaktır ve kontrolden çıkacaktır. Bu durum meydana gelirse, çekişi telafi etmek için fren pedalından ayağınızı çekin ve daha sonra fren pedalıyla birlikte dönüşümlü olarak motor frenini kullanın. Yokuş yukarı giderken kayma riskini azaltmak için, aracı kuru hava koşullarında kullanabileceğinizden daha yüksek bir viteste kullanmanızda fayda var.

YOLA ÇIKMA
Karlı havalarda yola çıkarken kayma riskinden kaçınmak için, çok kademeli olarak hızlanmak esastır. Tekerlekler kayarsa, tekerleklere uygulanan gücü azaltmak için bir üst viteste kullanın.

VİRAJLAR
Bir virajı alırken, otomobiliniz düz pozisyondayken fren yapa-

MICHELIN ile kışı seveceksiniz

OTOMOBİLLER İÇİN KIŞ LASTİKLERİ

MICHELIN CrossClimate

Uzun ömür avantajı ve az sıklıkla kış koşullarına maruz kalan kullanıcılar için önerdiğimiz, Michelin'in devrim niteliğindeki kış sertifikalı yaz lastiği CrossClimate, hem yaz hem de kış lastiklerinin üstün yanlarını birleştiriyor. Kuru zeminde kısa mesafede fren yapma imkanı, ıslak zeminde frenlemede "A" derecesi ve kış mevsiminde kullanım için 3PMSF işaretine sahip CrossClimate, yeni jenerasyonu CrossClimate+ ile de uzun lastik ömrü, geliştirilmiş kış performansı ve konfor özellikleriyle avantajlar sağlıyor.

İlk kilometreden itibaren, diş derinliği yasal sınırı 1.6 mm'ye gelinceye kadar performansından ödün vermeyen MICHELIN CrossClimate+, geniş ebat yelpazesiyle sürücülere kuru zeminde premium yaz lastiği özellikleriyle mükemmel performans sunarken, karla kaplı zeminde ise bir kış lastiği kadar yüksek performans göstermeye devam ederek mükemmel deneyim yaşatıyor. CrossClimate+, üst sınıf 4 Mevsim lastik pazarının ortalamasından %25 daha uzun ömürlülüğüyle de dikkat çekiyor.

MICHELIN Alpin 5

Kış mevsiminde, kuru, ıslak ve karlı yollarda maksimum tutunma sağlayan Alpin 5'te kullanılan teknolojiler, kaygan zeminde bile maksimum güvenlik sağlar. Yeni lastik sırt deseni ve bileşen yapısı ile farklı iki yeni teknolojinin ürünü olan Alpin 5, bu sayede sürücülere mükemmeli sunuyor.

Kaza Bilimi Kürsüsü ve Fransız Ulaşım, Gelişim ve Ağlar için Bilim ve Teknoloji Enstitüsü (IFSTTAR) ile kurduğu işbirlikleriyle kaynağını gerçek hayattan alan MICHELIN Alpin 5, kış koşullarına sağladığı mükemmel uyumla rakiplerinden ayrılıyor.

Alpin 5'in tasarımında lastik üzerinde yerleştirilen binlerce kılcal kanal, "pençe" görevi görerek lastiğin çekiş gücünü artırıyor. Rakipleri ile karşılaştırıldığında yüzde 12 daha fazla desene ve yüzde 16 daha fazla kılcal kanala sahip olan Alpin 5, yüzde 17 daha fazla kavrama oranıyla da dikkat çekiyor.

Michelin'in lastik sırt deseni teknolojisi StabiliGrip ile geliştirilen "iz" etkisi, Alpin 5 için özel olarak tasarlandı. Daha geniş lastik izi sayesinde daha kuvvetli yol tutuşu sağlamaya odaklanan Michelin Alpin 5, eşsiz sırt deseni sayesinde kendi kendine bloklama özelliğine de sahip. Alpin 5'te, ilk kez bir kış lastiğinin sırt desenine yerleştirilmiş "Elastromer" teknolojisi bulunmaktadır.

MICHELIN Pilot Alpin

Kış koşullarında maksimum performans için tasarlanan Michelin Pilot Alpin lastikleri, çok oluklu sırt deseni ile kar ve buz üzerinde daha iyi yol tutuşu ve frenleme sunmaktadır. StabiliGrip teknolojisi sayesinde daha yüksek çekiş, yol tutuş ve sürüş hassasiyeti sağlayan lastikler, Helio Compound 3G bileşimi sayesinde de soğuk havada maksimum performans sunar.

4X4 ARAÇLAR İÇİN KIŞ LASTİKLERİ

MICHELIN CrossClimate SUV

3PMSF kış sertifikalı ilk yaz lastiği MICHELIN CrossClimate, kış şartlarında güvenle seyahat edilmesini sağlıyor. Hem yaz hem de kış lastiklerinin üstün yanlarını tek bir lastikte birleştirerek sürücülere alışılmışın dışında bir deneyim, güvenlik ve hareket kabiliyeti sunuyor. Esnek kauçuk yapısı, kuru, ıslak, karlı zemin üzerinde lastiğin en ufak pürüze bile tutunmasını sağlayarak, yol tutuş kabiliyetini artırıyor.

Kuru zeminde kısa mesafe frenleme imkanı, ıslak zeminde frenlemede "A" derecesi ve kış mevsiminde kullanım için 3PMSF işaretine sahip MICHELIN CrossClimate SUV, yüzde 90 yol, yüzde 10 arazi koşullarında kullanıma uygunluğu ile SUV araç sahiplerine uzun lastik ömrü, yakıt verimliliği ve konfor özellikleriyle de büyük avantajlar sağlıyor.

MICHELIN Latitude Alpin

Küçük SUVler ve Crossover araçlar için tasarlanmış yeni nesil kış lastiğidir. Latitude Alpin lastikleri ıslak ve karlı yolda 2 metre, buzda 3 metre daha kısa frenleme ile daha yüksek güvenlik sağlar, kontrolü artırır. StabiliGrip teknolojisiyle daha fazla yol tutuş ve denge sağlarken yüksek hızlarda bile daha güçlü direnç sunar. Latitude Alpin sıra dışı kilometre ömrüyle de sürücülere büyük avantajlar sağlamaktadır.

rak yavaşlayınız. Viraj alırken lastiğin kaymasından ve kontrolü kaybetmekten sakınmak için direksiyonu sabit, seri bir hareketle, yavaş ve sabit bir hızda kullanınız.

ÖN TEKERLEKLERİN KONTROLÜNÜN KAYBEDİLMESİ

Ön tekerleklerde direksiyon hâkimiyetini kaybederseniz, yol tutuşunu yeniden kazanmak için ayağınızı gaz pedalından çekerek hızınızı azaltın. Gerekiyorsa tekerlekleri kilitlemeden, fren pedalı üzerine hafifçe ve dengeli basın.

ARKA TEKERLEKLERİN KONTROLÜNÜN KAYBEDİLMESİ

Önden çekişli bir araçta arka tekerleklerin kontrolü kaybolursa, dengeyi tekrar sağlamak için hafifçe ve dengeli şekilde gaza basarak hızlanınız. Arkadan çekişli bir araçta ise, arka tekerlekler yol tutuşu yeniden kazanıncaya kadar ayağınızı gaz pedalından hafifçe kaldırınız. Tutunmayı hissettiğiniz anda hızınızı tekrar kazanmak için hafifçe gaz pedalına basınız. Hiçbir şekilde fren yapmamalısınız, çünkü fren arka tekerleklerin dengesizliğini artıracaktır.

- Otomobilinizi donatacağınız kış lastiklerinin aynı marka ve desen olmasına özen gösterin.
- Aracınızın lastik hava basıncını kış mevsimi şartlarına uygun olarak ayarlayın.
- Hava basıncının araç üreticisinin belirttiği ölçüde olmasına özen gösterin. Özellikle aynı aksa aynı desen lastiklerin takılması araç dengesi için son derece önemlidir.
- Güvenliğiniz için, araç üreticinizin tavsiye ettiği lastik ebatlarını tercih edin.
- En iyi sürüş kalitesini devam ettirmek için jant genişliğinizi değiştirmeyi düşünebilirsiniz. Ancak bu kararı vermeden önce bir uzmandan destek almayı ihmal etmeyin.
- Arıza durumunda, otoyol kenarlarındaki 'Acil Durak' alanlarına gidin ve mümkün olduğunca sağa park ederek dörtlü flaşörlerinizi yakın.
- Akü kontrolünün yapılması ve radyatördeki suyun donmaması için mutlaka antifriz kullanın. Silecek suyunuzun, cam yıkama sistemini sıfır dereceye kadar donmaktan koruyan alkol içermeyen bir silecek sıvısı olmasına özen gösterin.
- Kış mevsimi yol şartlarında takip mesafesine, yüksek hızda seyretmemeye, ani fren ve hızlanmadan kaçınmaya ve kısa farları sürüş esnasında sürekli açık tutmaya dikkat edin.

Hızlı Büyümek İçin Yavaşla

Antrenmanlarınızda yaptığınız küçük değişiklikler, büyük sonuçlar doğurabilir. Şimdi tempoyu değiştirme zamanı. Derleyen: Uğur Mutlu

Tekrar ne demektir? Egzersiz biliminin bu basit soruya vereceği yeni cevaplar var. İnsanlar birçok ağırlık kaldırma egzersizinde standart tekrarlar - yani set boyunca bir saniyede indirip bir saniyede kaldırma - yapmaya meyillidir. Ancak tekrarın belirli evrelerini sizi zorlayacak bir şekilde daha yavaş uygularsanız, kaslarınızı daha fazla çalışmaya mecbur edersiniz. Bu nedenle, bir sonraki bench press ya da squat egzersizinizde halteri hızlıca kaldırın ve alçaltma evresini dört saniyelik bir sürede tamamlayın. Böylelikle gerçek bir "tekrar" yapmış olursunuz.

Yazı: Michael Easter

FOTOĞRAFLAR: JEAN YVES LEMOIGNE

Tempo antrenmanı, ya da bir egzersizin belirli evrelerini stratejik olarak yavaşlatarak yapmak, çalışan kaslarınız üzerinde daha fazla yoğunlaşmanızı sağlayabilir. *European Journal of Applied Physiology*'de yayınlanan bir araştırmada, direnç antrenmanları yaparken belirli bir kas grubuna odaklanmanın, bu kasların etkinliğini artırdığı ortaya çıktı. Beyaz önlüklüler, tempo antrenmanlarının hızlı kaldırmalardan daha fazla kas inşa ettiğini söylemese de, Springfield College Ironsports takımının antrenörü Pat Davidson, bu prensibin de kendine göre faydaları olduğunu belirtiyor. Tempo antrenmanları, tüm hareketleri tam hareket açıklığıyla yaptığınızı hissettirebilir. Ayrıca, yine tempo antrenmanları sayesinde yüksek ağırlıklarla çalışmadan da kaslarınızın daha fazla gerilmesini sağlayabilirsiniz. Bu antrenman prensibini, belirli hareketlerde daha fazla ağırlık kaldırmayı hedeflediğinizde de tercih edebilirsiniz. Davidson, bu yöntemi 4-6 hafta boyunca uygulayıp daha yüksek ağırlıkları kaldırabileceğinizi söylüyor.

TEMPO DEKODERİ

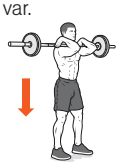
Antrenman programınız...

FRONT SQUAT 3X5; 3-2-0 diyorsa

Aşağıdaki tempoyu izleyerek 5 tekrardan 3 set şeklinde front squat yapmanız gerekiyor:

3

İlk rakamınız, hareketin alçalma evresinin saniye bazındaki süresidir. Kısacası, squat egzersizinin en alt evresine alçalmak için üç saniyeniz var.



2

Ortadaki rakam, hareketin en alt evresinde ne kadar beklemeniz gerektiğini ifade eder. Yani front squat yaparken oturma pozisyonunda iki saniye duraklamalısınız.

0

Son rakam ise hareketin en sonundaki kaldırma evresinin ne kadar sürmesi gerektiğine işaret eder. Sıfır (ya da x), mümkün olduğunca hızlı başa dönmeniz gerektiği anlamına gelir.

AĞIRDAN AL

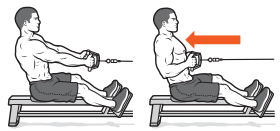
Bu dört yöntemle tekrarlarınızın temposunu artırın.

TEMPO	GETİRİSİ	YAPIN
6-1-0	Extreme Human Performance'ın sahibi Mike T. Nelson, bütün işi yerçekiminin yapmasına izin vermemenizi söylüyor. Alçalma evresini uzun tutmak, formunuzu netleştirerek kuvvetinizi artırır.	Yüksek ağırlık kullanarak 6-8 tekrarlı setler yapın.
1-6-0	6 saniye boyunca duraklamak kaslarınızın esneme refleksini ortadan kaldırır. Nelson, bu durumun, ayağa kalkarken ivmeden ziyade ham kuvvetinizi kullanmanızı sağlayacağını söylüyor.	Yüksek ağırlık kullanarak 1-5 tekrarlı setler yapın.
2-0-2	Davidson, hareketleri düşük ağırlıklar kullanarak ve gerilmeyi sürdürerek yapmanın, çoğunlukla ihmal edilen yavaş kasılan kas liflerinizi çalıştıracağını ve kuvvetlendireceğini söylüyor.	60-90 saniye sürecek setlerde sizi terleten tekrarlar yapın.
3-2-0	Brick New York'un genel müdürü Ian Creighton, bu temponun gelişimin anlık formu olduğunu söylüyor. Harekete yavaş bir tempoyla başlamak doğru pozisyonda kalmanıza ve kontrollü olmanıza yardımcı olur.	5-7 tekrardan 3-4 set çalışın. Interval çalışmalar için uygundur.

RİTMİNİ BUL

Aşağıdaki egzersizleri tempo antrenmanlarınızda ya da bizim hazırladığımız 9 haftalık antrenman programında uygulayabilirsiniz.

1

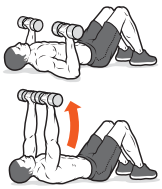


Seated Cable Row

▸ **NİÇİN** Üçgen bir sırt istiyorsanız, seated cable row egzersizi işinizi görebilir. Hareketi tempo antrenmanlarında yapmak, omuzlarınızı da sakatlıktan korur.

EKSTRA Chest-Supported Row

2

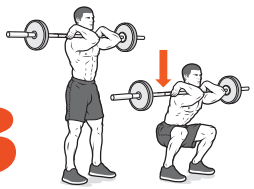


Dumbbell Floor Press

▸ **NİÇİN** Floor press egzersizi bir yandan üst vücut kuvvetinizi artırırken, diğer yandan da yüksek ağırlıkları yavaşça alçaltırken oldukça önemli olan omuz güvenliğini korur.

EKSTRA Barbell Bench Press

3

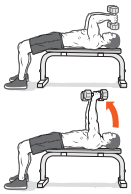


Barbell Front Squat

▸ **NİÇİN** Front squat egzersizi, yavaş yapıldığı zaman alt vücudunuzu ve merkez bölgenizi kaya sertliğine getirir. Üstelik güvenlidir: tekrarlar zorlaşmaya başladığı zaman halteri bırakabilirsiniz.

EKSTRA Goblet Squat

4

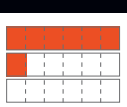
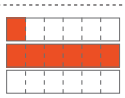
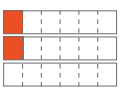


Dumbbell Skullcrusher

▸ **NİÇİN** Dumbbell skullcrusher egzersizi, kolunuzdaki en büyük kas olan triceps kasınızı kuvvetlendirir. Ayrıca hemen hemen tüm egzersizlerde ihtiyacınız olan itiş gücünüzü de artırır.

EKSTRA Cable Pressdown

DOKUZ HAFTADA SÜPER KUVVET

	TEMPO		GETİRİSİ
HAFTA 1 - 3	6-1-0		Bu aşamadaki amacınız, ağırlık kaldırışınızdaki zayıf evreleri kuvvetlendirmek. Tekrarlarınızı kuvvetlice tamamlamadan önce hareketlerin negatif evresinde daha fazla vakit geçirin.
HAFTA 4 - 6	1-6-0		Bu haftalarda kontrolünüzü ve ağırlığı kaldırma gücünüzü artıracaksınız. Her bir tekrarın en alt evresinde 6 saniye duraklayarak ivmeyi ortadan kaldırın.
HAFTA 7 - 9	1-1-0		Şimdiye kadar kaldırdığınız ağırlığı kontrollü bir şekilde artırdınız, fakat kas gelişimini patlayıcı tekrarlar sağlar. Şimdi tempo antrenmanlarının meyvelerini toplayabilirsiniz.

KIRMIZI ÇİZGİLER

HER HAREKETİ YAVAŞLATAMAZSINIZ

Tempo antrenmanları, antrenman kalitenizi artırır. Ancak bu her egzersizde aynı prensipleri uygulayabileceğiniz anlamına gelmiyor. Aşağıdaki durumlarda tempo antrenmanlarından kaçının.

1. Tekniği yüksek kaldırışlar
Herhangi bir egzersizde ağırlığı zeminden alıyorsanız (yüksek ağırlıklarla yapılan deadlift gibi), herhangi bir evreyi uzatmak sakatlığa neden olabilir.

2. Sakatlık geçmişinizin olduğu hareketler
Tehlike arz eden durumlarda daha fazla vakit geçirmek sakatlık riskinizi artıracaktır.

3. Patlayıcı hareketler
Sıçrama, fırlatma ve olimpik kaldırma egzersizleri tempolu bir şekilde değil, hızlı bir biçimde yapılmak üzere tasarlanmıştır.

+ISM (fitness illüstrasyonları) ELIAS STEIN (speedometre ikonu)

Can Simidi Operasyonu

Bu sayfadaki 60 saniyelik kilojul mücadelesi yalnızca bir test değil: Sınırlarınızı zorlarsanız, yağ depolarınıza suikast düzenleyebilirsiniz. Derleyen: Uğur Mutlu

1 RİTMİNİ BUL

Pedal çevirirken kollarınızı da çalıştırmak zorunda kalacağınız için makine sizi ilk etapta afallatabilir. Fakat olayı tüm vücut çalışmasına çeviren de budur. Amacınız, bir dakikada yakabildiğiniz kadar kilojul yakmak olmalı. Bu nedenle uzuvlarınızın arasındaki uyum çok önemli.

2 BLOKLARI AŞ

Enerjinizin büyük bir kısmını başta harcayın. Çabaladıkça değil, yoğunluğu sürdürebildiğiniz sürece daha fazla kilojul kullanırsınız. Vücudunuzdaki glikojen depolarını lehinize kullanarak pedallara asılın. Sonuçta bu yaptığınız sadece 60 saniye sürecek, değil mi?

3 SAKİNLEŞME

Sizi kandırdık. 40'ıncı saniyenin sonunda perişan olduğunuzu biliyoruz. Quadriceps kaslarınız laktik asitle dolup taştığı zaman tutacakların ivmesini koruyarak hızınızı tekrar artırın. Bir dakikayı tamamladıktan sonra aşağıdaki skor tabelasından sonucunuzu öğrenin.

SKOR TABELASI

Yaktığınız enerjiye bakarak durumunuzu görün

<20KCAL

Sabit Bisiklet

Tebrikler! Bir salatanın yarısı kadar enerji yaktınız. Laktik eşiğinizi geliştirmek ve pedal çevirmeye devam edebilmek için bu çalışmayı haftada iki kez yaptığınız yüksek yoğunluklu interval antrenmanlarınıza ilave edin.

<30KCAL

Yokuşun Gücü

Bir pirinç keki kadar kilojul harcamış olsanız da, yaklaşıyorsunuz. Bir sonraki denemenizden önce bir espresso için. Illinois Üniversitesi'ne göre kafein, acı üretici kimyasalları engelliyor.

<40KCAL

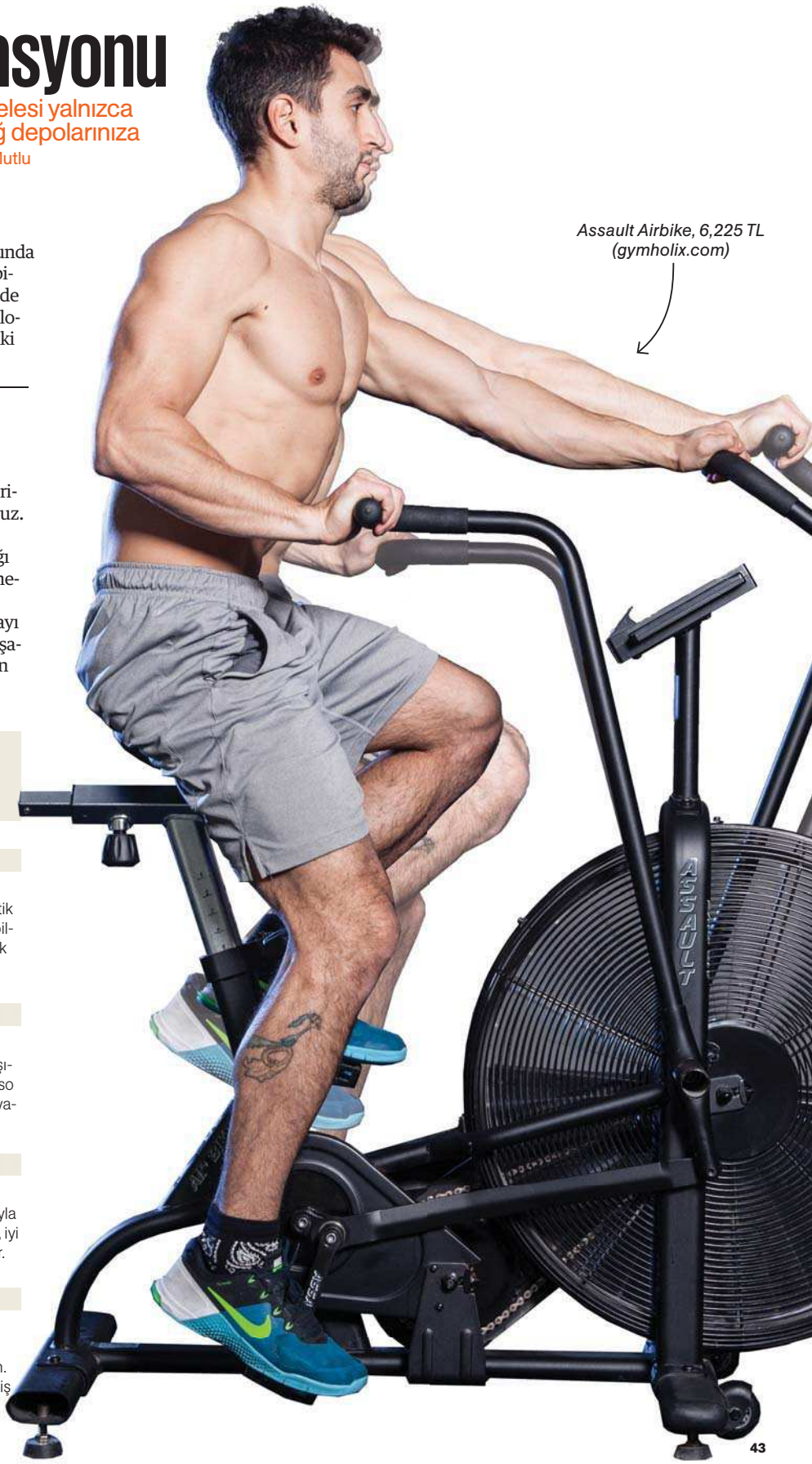
Yüksek Vites

30 kalorinin üzerine çıkabildiğiniz zamanlarda fazlasıyla yorulursunuz. Anabolik dayanıklılığınız buna yetse de, iyi bir başlangıç için mutlaka kuvvete ihtiyacınız olacaktır.

<50KCAL

Guru

Zihinsel dayanıklılığınız bir dakika boyunca devam edebilecek düzeydeyse, 100 kcal yakmayı hedefleyin. Sadizm boyutuna ulaşan bu CrossFit seviyesini müthiş bir yüksek yoğunluklu bitirici olarak kullanabilirsiniz.



Assault Airbike, 6,225 TL (gymholix.com)

Vücudunu Değil, Rekorları Altüst Et

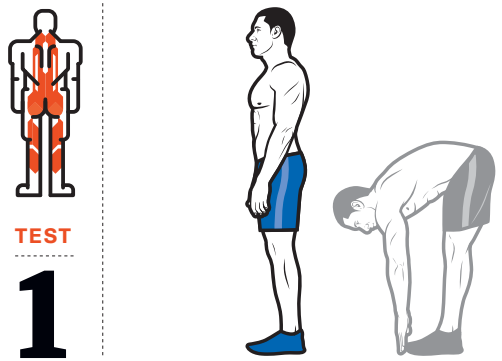
2018 YILI İÇİN BÜYÜK PLANLARINIZ OLABİLİR FAKAT İYİ BİR ANTRENMAN STRATEJİSİ BELİRLEMEDİĞİNİZ SÜRECE, BAŞARISIZLIK YAŞAMANIZ KAÇINILMAZDIR. AMACINIZ İSTER DEADLIFT REKORUNUZU KIRMAK İSTERSENİZ DE ZORLU BİR YARIŞI TAMAMLAMAK OLSUN, AŞAĞIDAKİ DÜZENLEMELERLE HEDEFİNİZE ULAŞABİLİRSİNİZ. / DERLEYEN: UĞUR MUTLU

UZMAN PANOSU ⟶ DAVID REAVY, JOHN RUSIN, CHAD WATERBURY, DAVID JACK

HEDEF

DEADLIFT VE SQUAT REKORLARI

▸ **KONTROL NOKTASI:** KALÇA MOBİLİTESİ VE BEL DENGESİ



TEST **1**

Toe Touch
Ayaklarınızı birleştirin. Dizlerinizi kilitleyin. Öne doğru eğilerek zemine dokunmaya çalışın. Amacınız parmak uçlarınızla zemine dokunmak ya da parmak uçlarınızla zemin arasında 2-3 santim mesafe bırakmak.

✓ Geçtiniz
Zemine parmak uçlarınızla dokunabildiyseniz.
✗ Kaldınız
Zemine dokunamadıysanız.

GÜNLÜK BAKIM

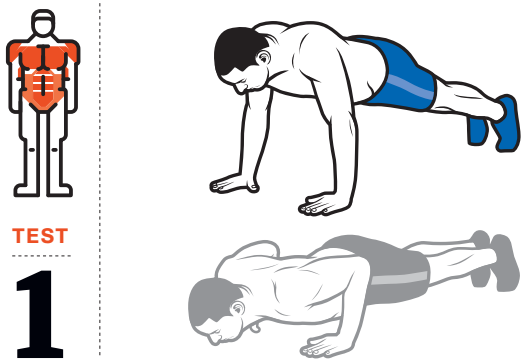
1. Köpük ruloyla kalça ve hamstring kaslarınızın her tarafına 30-45 saniye boyunca masaj yapın. Ağrılı bölgelerinize 15-20 saniye ayırın.

2. Forearm plank yapın. Ardından left-side plank ve right-side plank yapın. Her bir pozisyonda 30 saniye duraklayın. 2 tekrar yapın.

HEDEF

EN İYİ BENCH PRESS

▸ **KONTROL NOKTASI:** OMUZ – MERKEZ BÖLGE KUVVETİ



TEST **1**

10 Kusursuz Pushup
10 şınav çekerken kendinizi profilden videoya kaydedin. Başınız, sırtınız, kalçanız ve topuklarınız aynı hizada olmalı. Dirseklerinizi vücudunuza yakın tutarak göğsünüz ile zemin arasında birkaç cm kalıncaya dek alçalın.

✓ Geçtiniz
Kusursuz bir şekilde 10 tekrar yaptıysanız.
✗ Kaldınız
Doğru formda 10 tekrar yapamadıysanız.

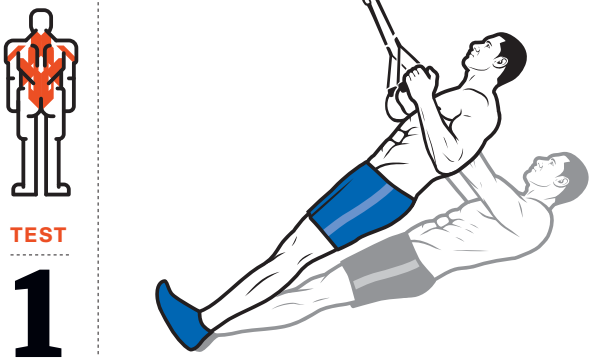
GÜNLÜK BAKIM

Ellerinizi ve dizlerinizi zemine yerleştirin. Şimdi sol elinizi başınızın arkasına koyun. Sağ kolunuzu düzleştirerek sol dirseğinizi sağ dirseğinize doğru götürün. Başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi her kol için 15'er tekrardan 2-3 set şeklinde yapın.

HEDEF

ENGELLİ KOŞUYU TAMAMLAMAK

▸ **KONTROL NOKTASI:** OMUZ DENGESİ VE ÇEKİŞ KUVVETİ



TEST **1**

Body-Weight TRX Row
TRX bandının altına geçerek tutacakları kavrayın. Vücudunuzun zeminle 45 derecelik bir açı oluşturmasını sağlayın. Göğsünüzü tutacaklara doğru çekin. Dirseklerinizin vücudunuzdan biraz daha geride kalmasını sağlayın.

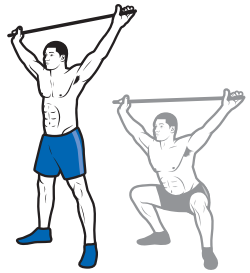
✓ Geçtiniz
Duruşu koruyarak 10 tekrar yaptıysanız.
✗ Kaldınız
Doğru formda 10 tekrar yapamadıysanız.

GÜNLÜK BAKIM

TRX bandı aynı pozisyondayken dizlerinizi 90 derece bükün. Kalçanızın zemine yakın olmasını sağlayın. Kalça kaslarınızı kullanarak kalçanızı yukarıya doğru kaldırın. Şimdi çekiş yapın. Başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi 12 tekrardan 2 set şeklinde yapın.

Yazı: Andrew Heffernan, illüstrasyonlar: MICHAEL BRANDON MYERS (çalışan kaslar)

TEST
2



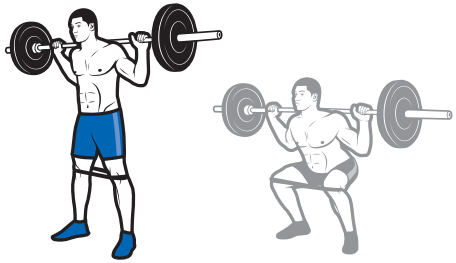
Overhead Squat
Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Başınızın üzerinde bir adet süpürge sopası tutarak kollarınızı kilitleyin. Topuklarınızı yerden kaldırmadan ve sırtınızı dik tutarak üst bacağınız zemine paralel oluncaya dek squat yapın.

✓ Geçtiniz
Kollarınız yukardayken squat yapabildiyseniz.
✗ Kaldınız
Size bunu yaptırdığımız için bize kızdıysanız.

GÜNLÜK BAKIM

Sağ tarafınıza uzanarak lacrosse topunu sağ koltukaltınızın yerleştirin. Kolunuzu başınızın üzerine doğru kaldırın. Topu gövdenizin yan tarafındaki etli alanda 30-60 saniye kadar yuvarlayın. Hareketi diğer yöne doğru tekrar edin.

TEST
3



Resistance Band Squat
Direnç bandını dizlerinizin altından bacaklarınızın etrafında dolayın. Antrenmanlarınızda çalıştığınız ağırlığın yüzde 30'uyla, 12-15 tekrardan 3 set şeklinde squat ya da deadlift yapın. Dizleriniz içe doğru dönmemeli.

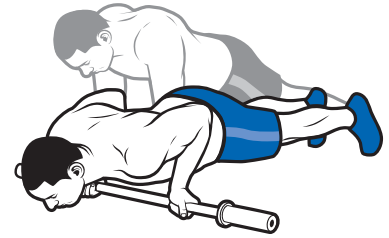
✓ Geçtiniz
Tüm tekrarları doğru formda yaptıysanız.
✗ Kaldınız
Dizleriniz içeriye doğru kıvrıldıysa.

GÜNLÜK BAKIM

Yanınıza doğru yatarak başınızı kolunuzun ya da elinizin üzerine yerleştirin. Bacaklarınızı birbirine yakın tutarak kalçanızı 45 ve dizlerinizi 90 derecelik açıyla bükün. Üstteki dizinizi tavana doğru kaldırın. Hareketi her yön için 15 tekrardan 2 set yapın.

İŞARET FİŞEĞİ **YÜKSEK AĞIRLIKLARI DİKKATLİCE KALDIRIN.** Yüksek ağırlıkla çalıştığınız setlerde omurga pozisyonunuzu not edin. Alçalırken bükülüyorsanız, gereğinden fazla ağırlık kaldırıyorsunuz demektir.

TEST
2



10 Curl Bar Pushups
Yumruklarınız üzerinde ve tıpkı biceps curl yapıyormuşsunuz gibi başparmaklarınız dışa bakıyor haldeyken şınav çekmek, omuzlarınızın sağlamlaşmasını sağlar. Hareketi tıpkı Test 1'deki gibi yapın.

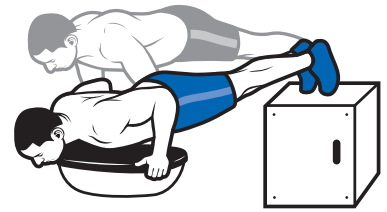
✓ Geçtiniz
Kontrollü bir şekilde 10 tekrar yaptıysanız.
✗ Kaldınız
Nizami olarak 10 şınav çekemediyseniz.

GÜNLÜK BAKIM

1. Hareketi tamamlamaya çalışın. Egzersizi 10 tekrardan 3 set yapıncaya dek devam edin. Yorulduğunuzda kısa molalar verebilirsiniz.

2. Hareketi eşit boyutlardaki iki altıgen dambılla, tıpkı yukarıdaki gibi başparmaklarınız dışa dönük şekilde yapın.

TEST
3



Feet-Elevated Bosu Pushup
Bosu ekipmanını eğimli tarafı altta olacak şekilde zemine yerleştirin. Ellerinizi Bosu'nun düz tarafına, ayaklarınızı ise bir sehpaya ya da kutuya koyun. Kollarınızı bükerek göğsünüzü Bosu'ya yaklaştırın.

✓ Geçtiniz
10 tekrarı kontrollü tamamladıysanız.
✗ Kaldınız
Nizami 10 tekrar yapamadıysanız.

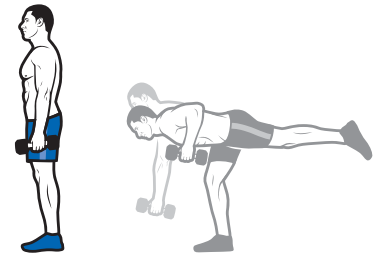
GÜNLÜK BAKIM

1. Yükü azaltın. Ayaklarınızı kutunun üzerinde tutun fakat Bosu topunun üzerine kollarınızı yerleştirerek 15 tekrar yapın.

2. Bir hafta daha kollarınız Bosu'nun üzerindeyken 15 şınav çekin. Ayaklarınızı ise 15 santimlik bir kutunun üzerine koyun.

İŞARET FİŞEĞİ **BENCH PRESS ZAMANI!** Unutmayın ki bu hareket, şınavın ters çevrilmiş halidir. Bench press yaparken de kürek kemiklerinizi aşağıda ve geride tutmaya özen gösterin.

TEST
2



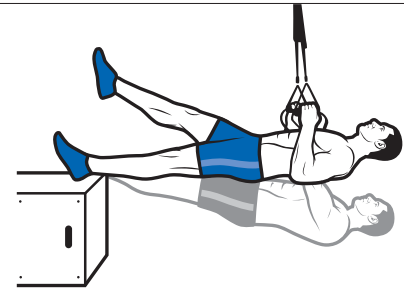
Single-Leg Deadlift to Row
Sol elinize bir dambıl alın. Sağ ayağınızla zemine sağlamca basarak sol bacağınızı geriye doğru uzatarak öne eğilin. Şimdi dambılı kaburgalarınıza çekin. Başlangıç pozisyonuna dönün. Her iki yöne 12 tekrar yapın.

✓ Geçtiniz
Kontrollü bir şekilde 12 tekrar yaptıysanız.
✗ Kaldınız
Dengenizi sağlayamadıysanız.

GÜNLÜK BAKIM

Kollarınızı başınızın üzerine kaldırın. Bu pozisyondayken kalçanızı bükerek ağırlığınızı sağ bacağınıza verin. Sol bacağınızı düz bir şekilde arkaya doğru uzatın. Bu şekilde bir an duraklayın; ardından ayağa kalkın. Hareketi her yön için 12 tekrardan 2-3 set şeklinde yapın.

TEST
3



Single-Leg Body-Weight Row
TRX bandını Test 1'deki konumuna ayarlayın, bu kez sol ayağınızı bir kutunun üzerine yerleştirin. Sağ ayağınızı sol ayağınızdan 15 santim yukarıya kaldırın. Her bir tekrarda ayaklarınızın konumunu değiştirin.

✓ Geçtiniz
10 tekrarı rahat bir şekilde yaptıysanız.
✗ Kaldınız
Tekrarlarınızı tamamlayamadıysanız.

GÜNLÜK BAKIM

1. Ayaklarınız zemindeyken 5-10 tekrar yaparak hareketin ayakların yüksekte olduğu versiyonuna hazırlanın.

2. Merkez bölgenizi sıkarak Test 1'i uygulayın. Bir bacağınızı kaldırarak 2 saniye duraklayın. Hareketi her bacak için 10 tekrardan 2 set yapın.

İŞARET FİŞEĞİ **SPARTALI KALKIŞI.** Yarıştan 2 ay önce, üç günde bir yatay merdivende ya da halatın üzerinde tek kolunuzla 5 saniye kadar asılı kalın.

İLLÜSTRASYONLAR: T.M. DETWILER

Yeni Vücuduna "Merhaba" De

Haftada iki kez yapacağınız bu 30 dakikalık tüm vücut antrenmanıyla, yeni yıla fitness açısından bomba gibi bir başlangıç yapın. Derleyen: Uğur Mutlu

THE *MEN'S HEALTH* 30 MINUTE SHRED'İN yaratıcısı antrenör Michael Piercy, son 20 yılını vakti kısıtlı öğrencilerini çalıştırmaya adadı. Bu sayede de bir antrenmanın temelini ortaya çıkardı. Piercy'nin tecrübelerinden yararlanmak için bu antrenmanı yapın ve hayalinizi kurduğunuz vücuda sahip olun.

TALİMATLAR Jumping jack, inchworm ve high knee egzersizleriyle 6 dakika ısının. Ardından 1A, 1B ve 1C egzersizlerini 10 dakikalık bir istasyon çalışması şeklinde uygulayarak mümkün olduğunca tur tamamlamaya çalışın. 1 dakika dinlendikten sonra 2A, 2B ve 2C hareketlerini de 8 dakika boyunca yapabileceğiniz maksimum tur sayısıyla yapın. Son 6 dakikada ise 5-8 burpee hareketini farklı bir varyasyonla (şınav pozisyonundayken sağ ayağınızı sağ elinizin yanına yerleştirin, ardından başlangıç pozisyonuna dönüp hareketi sol ayağınızla tekrar edin) yapın. Bu programı haftada iki kez tekrar edin.

1A. Travelling Dumbbell Swing
Dambılı kasıklarınızın önünde tutun. Ağırlığı bacaklarınızın arasına doğru savurun. Kalçanızı öne doğru iterek ağırlığı kaldırın. İki ayağınızla birden solunuza doğru adım atın. Bacaklarınızı omuz genişliğinde açtıktan sonra dambılı bir kez daha savurun. Hareketi sağınıza doğru adım attıktan sonra tekrarlayın. Toplam 15 tekrar yapın.

FOTOĞRAF: BEN GOLDSTEIN

1B. Pushup to Shoulder Tap
Bir adet şınav çekin. Kollarınızı düzleştirdikten sonra sol elinizle sağ omzunuza dokunun. Bunu yaparken high plank pozisyonunuzu koruyun. Sol elinizi zemine yerleştirdikten sonra bir şınav daha çekin. Hareketi sağ elinizle tekrarlayarak ilk tekrarınızı tamamlayın. Toplamda 12 tekrar yapın.

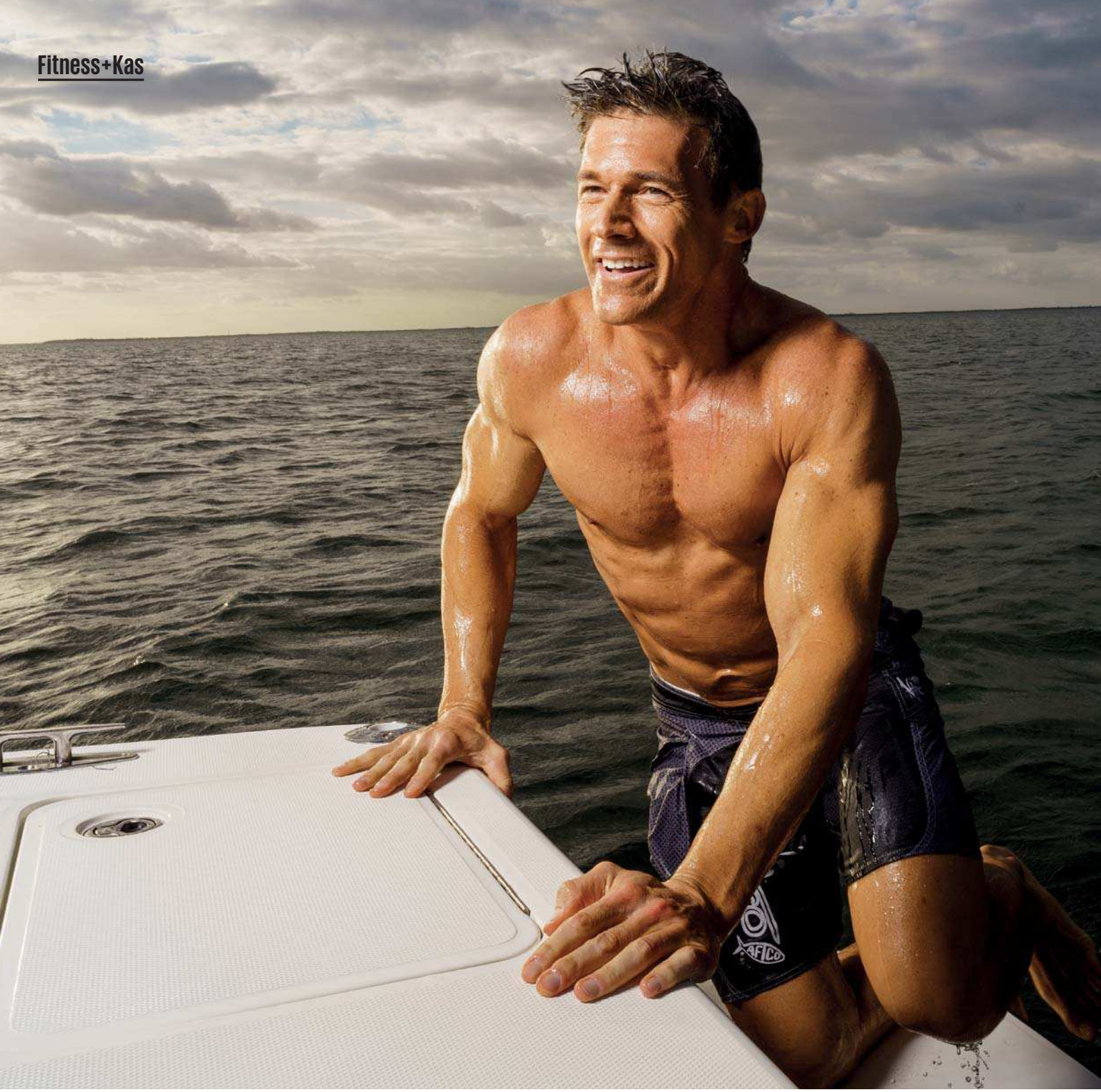
1C. Plank to Side Plank
Ön kollarınızı zemine yerleştirerek şınav pozisyonu alın. Sağ elinizi yerden kaldırarak gökyüzüne doğru kaldırın. Vücudunuzla kolunuzu takip ederek sağınıza doğru plank yapın. Bu şekilde 1 saniye duraklayın, ardından başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi solunuza doğru tekrarladıktan sonra ilk tekrarı tamamlayın. Toplamda 5 tekrar yapın.

2A. 180-Degree Squat Jump
Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın. Dizlerinizi hafifçe bükün. Kalçanızı kullanarak squat yapın. Bir anda sıçrayın ve havadayken sağınıza doğru 180 derecelik bir dönüş yapın. Dizlerinizi hafifçe bükerek iniş yapın. Ardından sıçrayarak solunuza doğru dönün ve ilk tekrarınızı tamamlayın. Toplamda 15 tekrar yapın.

2B. Alternating Renegade Row
High plank pozisyonu alarak ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Her iki elinize de 8 kiloluk birer dambıl alın. Sol elinizdeki dambılı karnınızın üst bölümüne çekerek dirseğinizin kaburgalarınızı geçmesini sağlayın. Başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi sağ elinizle tekrarlayın. Bu 1 tekrardır. Toplamda 6 tekrar yapın.

2C. Side Plank w/ Dumbbell Reach
Sağ ön kolunuzla plank yaparak sol elinizdeki 2 kiloluk dambılı yukarıya doğru kaldırın (ayaklarınızı ister birleşik, ister ayrı tutun). Şimdi ağırlığı vücudunuzun altından geçirerek sağınıza doğru uzatın. Bunu yaparken ağırlığı zemine değdirmeyin. Başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi her yön için 5 tekrar şeklinde uygulayın.

Yazı: Mark Barroso



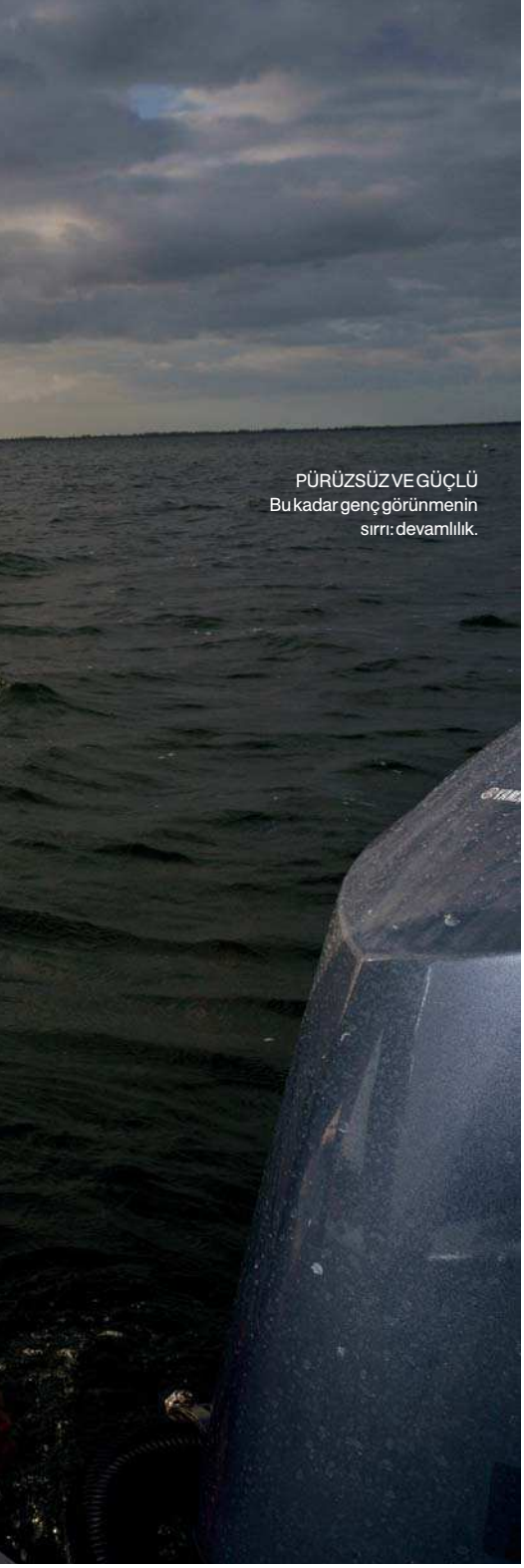
Altın Çağın Başlasın

52 yaşına gelmesine karşın asla yaşlanmayan Gregg Avedon'ın tavsiyeleriyle, zamanın lehinize işlemesini sağlayın.

GREGG AVEDON, GERÇEK BİR ZAMAN yolcusu olabilir çünkü kendisi yaklaşık 20 yıldır yaşlanmıyor. Fitness tutkunlarından ziyade emeklilerin yoğunlukta olduğu, Florida'nın Weston kentinde yaşayan kişisel çalıştırıcı ve model Avedon, muhteşem fiziğiyle yaşlanmaya karşı olan eylemini de burada gerçekleştiriyor. Avedon, 40 yaşına girdiğinde metabolizmasının yavaşladığını, tişörtlerinin üstünde eskisi gibi durmadığını ve kas gelişiminin artmadığını fark ettiğinde kendini salmadı. Bunu yapmak yerine her şeyini ortaya koydu ve süreklilik-ten ödün vermedi. Sonuç ise ortada.

1/ "Lanet olsun, yaşlanıyorum" dedikten sonra ne yapmamız lazım?

Babalık çağınızın geçtiğini anladığınız zaman cesaretinizi kaybetmemeniz gerektiğini söyleyen Gregg, "Şu anki halinizle neler yapabileceğinizi düşünün. Benim sırrım, tutarlılıktır. Karın kaslarınızı ortaya mı çıkarmak istiyorsunuz? Hâlâ başarabilirsiniz. Sadece temiz ve dengeli bir diyet programı uyguladığınızdan emin olun" diyor. Gregg'in test edilmiş ve onaylanmış tutarlılığını benimseyerek, yaşlanmanın etkilerine karşı koyabilirsiniz. Gregg her gün basit bir yaşlanma karşıtı krem sürüyor, güneş kremi kullanıyor,



PÜRÜZSÜZ VE GÜÇLÜ
Bu kadar genç görünmenin sırrı: devamlılık.

uykusunu alıyor (7-8 saat arası) ve sıvı tüketimini aksatmıyor.

2/ Peki, sağlıklı kalmaya çalışan yaşlı bir adam neyi unutmamak zorunda?

Gregg, "Çalışmak zorunda olduğunu" diyor ve ekliyor: "Aslında bu kadar basit. Ancak çalışmak yaşlandıkça kolaylaşmıyor." Ünlü modele göre, ağırlıklarla ve vücut ağırlığıyla yapılan direnç antrenmanlarını haftada en az üç kez uygulamalı, bunun yanında yine haftada üç kez, 20 dakikalık kardiyolar yaparak kan dolaşımınızı ve damar sağlığınızı kuvvetlendirmelisiniz. Ancak her şeyden önemlisi, sağlıklı beslenmelisiniz. Gregg'in her gün ulaşmaya çalıştığı hedef: iki porsiyon yağsız protein, iki kâse sebze, bir miktar meyve, bir adet yeşil içecek ve bir adet protein shake. Tabii ki 6-8 şişe suyu saymıyoruz.

3/ 40 yıllık kötü beslenme alışkanlığım DNA'ma işlemiş olabilir. Bunu nasıl düzeltebilirim?

Gregg, "Bir şeyi çok isterseniz, ne olursa olsun elde edersiniz. Gerisi bahanedir. Bazen kulağa zor gelse de cesaretinizi toplayıp işe koyulmanız gerekiyor" diyor. Yeni bir beslenme programının ilk üç gününün daima zor geçtiğini söyleyen Avedon'un bu üç taktiğiyle, arzularınızı yatıştırabilirsiniz: 1) Öğlen bir fincan çay içerek iştahınızı bastırın ve metabolizmanızı hızlandırın .2) L-Glutamin takviyesi alarak açlığınızı yatıştırın. 3) Küçük bir paket tatlandırıcıyla birlikte, bir kâse yağsız süzme yoğurt ya da süzme peynir tüketin (böylelikle karbonhidrat açısından fakir ancak protein açısından zengin gıdalarla beslenebilir ve bunu yaparken tatlı krizinizi de yatıştırabilirsiniz).

4/ Yaşlılığa meydan okumadaki gizli silahın nedir?

Gregg bu soruyu "Bacak günlerini asla atlamamak" şeklinde cevaplıyor. Vücudunuzun yarısını bacaklarınızın oluşturduğunu belirten başarılı model, büyük kas gruplarını çalıştırdığınız zaman tüm vücudunuzdaki kan dolaşımını hızlandıracağınızı ve orantılı bir yıkım yaratarak kas dokularını toparlanmaya teşvik edeceğinizi söylüyor. Gregg, "Bu süreçler androjenik bir karşılık alarak vücudunuzun yağsız kas kütlesini artırma yetisini artırır. Üstelik zayıf bir çift bacak, iyi bir vücudun altında çok kötü durur" diyor.

5/ Sormadan olmaz: Çalışmak için vakti olmadığını söyleyenlere nasıl bir cevap veriyorsun?

Gregg, "Tıpkı dediğim gibi, bir şeyi yeterince çok isterseniz, tüm bahanelerin üstesinden gelerek spor salonuna gidecek bir yol bulursunuz. Günün sonunda ise daha iyi bir arkadaş, eş ya da baba olursunuz. Çok yönlü ve dengeli bir insan haline gelirsiniz" diyor. Bunun bedeli ise sadece günde bir saatinizi ayırmak ve bunu iki günde bir tekrarlamak. Gregg, hala motive olamayanlar içinse şunu söylüyor: "Üzerinizde sadece iç çamaşırınızı bırakarak aynanın karşısına geçin. Gördüğünüz manzaradan memnunsanız, ne yapıyorsanız onu yapmaya devam edin. Gördüklerinizden hoşnut kalmadıysanız kendinize karşı dürüst olun ve değişimi başlatın."

6/ Farkında olmadan yaptığımız ancak sağlığımızı olumsuz etkileyen şeyler nelerdir?

Cevabın stres yönetimi olduğunu öne süren Gregg, "İnsanlar stresin genel sağlığı ne denli etkilediğinin farkında değil. Stres, kan basıncınızın uygun değerlerde kalmasını engelleyebilir, testosteron seviyenizi düşürerek kilo almanıza ya da duygusal yeme bozukluğuna neden olabilir" diyor. Gregg her sabah olması gerekenden biraz daha erken kalkarak kendine en az 15 dakikalık bir meditasyon seansı yaratıyor. Bu sayede güne dengeli, dikkatli ve üretken başlıyor. Sakin bir müzik açarak nefesinize odaklanın. Gregg, "Ruhunuzun derinliklerine ulaşamıyorsanız, Davidji'nin Your Divine Self'ini dinleyerek rehber eşliğinde meditasyon yapabilirsiniz. Üstelik sadece 15 dakikada" diyor.

7/ Genç görünmeni sağlayan başka numaraların da var mı?

Gregg, "Çok ucuz bir favori solüsyonum var. Geceleri basit bir yaşlanma karşıtı krem kullanıyorum. Yatağa gitmeden hemen önceyse yüzüme ve boynuma bol miktarda saf ve organik karite yağı sürüyorum" diyor. Bu solüsyonu bir hafta deneyerek cildinizdeki gençleşmeyi fark edebilirsiniz. Kanıt istiyorsanız, sayfadaki adama bakın.

ÖNCESİ VE SONRASI

1999 yılında MH kapağı olan Avedon, 2017 yılında kapak olduğu zaman da aşağıdaki gibi görünüyordu. Avedon, "Tutkuyla bağlandığınız şey ne olursa olsun, istediğinizi devamlılık ve adanmışlıkla alırsınız" diyor.

TÜRKİYE'NİN TEK KOŞU DERGİSİ

GROUP

KIŞ SAYISI BAYİLERDE

Yağlara Yer yok

Antrenmanlarınızın sonunda ekstra çalışmalar yapmaya niyetliyseniz, Kettlebell squat ve kettlebell swing gibi iki önemli hareketin birleşiminden oluşan bu bitirici egzersizle, fazlalıklarınıza kapıyı gösterebilirsiniz.

Derleyen: Uğur Mutlu

FORMAT: Tekrarlarınızda piramit sistemini benimseyin. Bir tekrar goblet squat yaptıktan sonra bir tekrar swing yapın. Tekrarları tamamladıktan sonra, bu sayıyı her iki hareketi de 10 tekrar yapana dek birer birer yükseltin. Ardından her turun sonunda 10'dan geriye doğru sayarak, birer tekrara kadar devam edin. Ön kollarınızla vedalaşsanız iyi olur.

1 BOYNUZLARINDAN TUT

Kettlebell'i boynuzlarından kavrayarak göğsünüzün hizasında tutun. Kalçanız dizlerinizden aşağıda olacak şekilde squat yapın. Dirseklerinizi bacaklarınızın iç tarafına doğru götürün. Bir saniye kadar duraklayın; ardından topuklarınızla zemine baskı uygulayarak ayağa kalkın. Kettlebell'i savurmak için hazır olun.

2 DÜZENLİ İNTİKAL

Squat yaptıktan sonra kettlebell'i akıcı bir şekilde savurmak için ayağa kalkın ve kollarınızı tamamen düzleştirerek ağırlığı alçaltın. Kettlebell alçaldıkça tutuşunuzu da savurmak adına ayarlayın. Kettlebell bacaklarınızın arasındayken tutacağını her iki elinizle üstten kavrayın.

3 SAVURMALARIN KRALI

Sırtınızı düz tutun. Omuzlarınızı sabit tutarak kalçanızı ve dizlerinizi bükün. Hafifçe öne eğilerek kettlebell'i bacaklarınızın arasından yukarıya doğru savurun. Gövdeniz zemine dik olduğunda, kalçanızı sıkarak öne doğru itin. Kettlebell göğüs hizanıza geldiğinde tekrarı tamamlayın.

‘WE DON’T USE MACHINES, WE BUILD THEM’

CrossFit Balaban

DEĞİŞİME HAZIRSAN
ARAMIZA KATIL!

CROSSFIT BALABAN

crossfitbalaban.com

bizi takip et ***/crossfitbalaban***

#bestplace2train4sure

ATAŞEHİR
0216 472 05 55

4.LEVENT
0212 279 10 95

SUADİYE
0216 463 00 03

LEFKOŞA
+90 (533) 888 61 90

BUNDAN SONRAKİ HAYATINIZIN ARINMA PLANI

Tatiller yaşam düzeninizi alt üst mü ediyor? Çareyi detoksta bulup sebze sularını veya kürlerini ceza gibi tüketmek yerine, yaşam boyu sürdürülebilir sağlıklı alışkanlıklara geçiş yapın.

Derleyen: Derya Kuş Yavuz

29 yaşındaki trail koşucusu Pat Heine, 170 km'lik Ultra-Trail du Mont Blanc hazırlığı için geçtiğimiz ocak ayında içki içmeyi bıraktı. Heine, "Büyük yarışlara odaklanmak için içkiyi bırakan başka koşucular da gördüm" diyor. Üzerinden bir yıldan fazla zaman geçmesine rağmen içkiye tekrar başlamayan Heine, fiziksel ve zihinsel olarak kendini daha iyi hissettiğini söylüyor. 2016 yılında yapılan bir araştırmada, bir aylığına içkiyi bırakan yetişkinlerin sonraki altı ayda daha az içme fırsatı yaratırken, bunların her birinde daha az alkol aldıkları görüldü. Tüm kötü alışkanlıklarınızı -içki, şeker ve daha fazlası- kalıcı şekilde değiştirmek için, okumaya devam.

İLLÜSTRASYONLAR: TIM MCDONAGH

DETOKS PİYASASINI DEŞİFRE EDİYORUZ

Yeni bir başlangıç istemek çok doğal, ama bunu paketli şişeler ve haplarda aramak? Dikkatli olun.

Vücudunuzun gerçekten temizlenmeye ihtiyacı var mı? Evet. Stanford Üniversitesi'nden bütüncül (holistik) tıp uzmanı Dr. Susan Payrovi, "Günlük hayatta yüzbinlerce toksine veya plastiklerdeki BPA gibi zararlı maddelere maruz kalıyoruz" diyor. Peki, tatillerden sonra vücudunuzdaki toksin miktarı yükseldiyse, vücudunuz ekstra bir temizliğe mi gereksinim duyuyor? Tam olarak değil. Birçok gıda ve wellness şirketi kendi detoks ürünlerinin vücudu arındırmada en yeni ve en iyi yolları sunduğunu iddia etse de, bizzat vücudu arındırmaktan sorumlu olan bir makine, bu işi zaten en iyi şekilde yapıyor. Makine demişken, karaciğerden bahsediyoruz. Colorado Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden toksikoloji uzmanı Dr. Christopher Hoyte, "Evrimsel olarak çok şanslıyız, çünkü karaciğerimiz vücudumuzu

MEYVE SUYU TEMİZLİĞİ

NEDİR

▶ Belirli bir süre hiçbir şey yemeden sadece sebze-meyve suyu tüketmenin, toksinleri atma, besinleri özümseme ve zihni berraklaştırma konusunda vücuda yardım ettiği iddia ediliyor.

KİM DENEDİ VE NE DİYOR

▶ **Raymond Ho,** Yardımcı Sanat Yönetmeni

"Devamlı baş ağrısı çekiyordum ve hiçbir şeye konsantre olamıyordum. Kendimi hiç aç hissetmedim ama üstümde hep 'yeni uyanmış gibi' hissiyatı vardı."

BİLİM NE DİYOR

▶ 2015'te yapılan bir çalışmada, birden çok günü 400 kalorilik limonlu su detoksuyla geçiren kadınların kilo verdiği görüldü. Ancak verilen kiloların hepsi yağ değildi. Vücut kompozisyonu antrenmanı uzmanı Dr. Brad Schoenfeld, "Protein içseniz bile, düşük kalorili bir diyet uyguladığınızda kaybedilen her kilonun yüzde 25-30'u kaslardan gelir" diyor.

İŞE YARAR BİLGİ

▶ Meyve ve sebzeler, kanserden kalp rahatsızlıklarına kadar hastalıklara karşı savaşır. Ancak meyve-sebze sularının belirli bir süreliğine vücudun tek besin kaynağı olmasının sağlığa etkileri pek bilinmiyor. Gerçek sebze ve meyve yiyerek lif almaya çalışın.

DETOKS TAKVİYELERİ

NEDİR

▶ Bitkisel kapsüller çoğunlukla yüksek oranda lif içerir. Yaygın bir iddia, yeşil otların vücudun arınmasına yardımcı olduğunu ve toksinleri dışarı attığını (evet, dışkı yoluyla) söylüyor.

KİM DENEDİ VE NE DİYOR

▶ **Jennifer Messimer,** Araştırma Şefi

"Her sabah yaşadığım öğürme refleksi dışında daha enerjik hissetmediğim gibi, herhangi bir arınma değişimi de fark etmedim."

BİLİM NE DİYOR

▶ Detoks takviyelerindeki yaygın içeriklerden biri deve dikenidir (milk thistle). Bu bitkinin bileşenlerinin, hayvanların vücudunda antioksidan aktiviteyi artırıp karaciğerdeki enflamasyonu azaltabildiği görüldü. Bu etkiler henüz insanlar için doğrulanmadı. Deve dikeni zararlı değil, ancak kapsülün içindeki diğer maddeler, kullandığınız ilaçlarla zararlı bir tepkimeye girebilir.

İŞE YARAR BİLGİ

▶ Sağlıklı ve dengeli bir beslenme planı karaciğerinizi desteklemek için yeterlidir. *Nutrients* dergisinde yayımlanan 2017 tarihli bir araştırmada, belirli kalori limitinde yüksek oranda meyve içeren bir beslenme planına geçen obez kişilerin, karaciğer sağlıklarında iyileşme görüldü.

DETOKS DİYETİ

NEDİR

▶ Bu program genellikle düşük kalori ve karbonhidratlıdır; oldukça da katıdır. Biz, yeme arzusunu yok ettiği iddia edilen, 10 günlük bir detoks programını denedik.

KİM DENEDİ VE NE DİYOR

▶ **Tyler Daswick,** Asistan Editör

"Vücudumu daha önce olduğundan daha arınmış hissetmedim. Daha enerjik, daha verimli ve daha dikkatli de olmadım. Aksine, sersem ve yorgun hissediyordum."

BİLİM NE DİYOR

▶ Bazı bilimsel bulgular, karbonhidrat gibi belirli besin türlerini kısıtlamanın, yeme isteğini azaltabildiğini gösteriyor. Fakat yaşam boyu sürdürülebilir bir değişiklik olduğunu düşünmek gerçekçi değil. Beslenme danışmanı Karin Kratina, işlenmiş gıdalar yerine doğal olanları seçmenin sürdürülebilir olduğunu ve aşırı kısıtlanmış bir beslenme planının sağlıklı olmadığını söylüyor.

İŞE YARAR BİLGİ

▶ Kratina, "Böyle katı programlara başlayan çoğu kişi, sonunda kendisine yasak ettiği yiyeceklere karşı normalden daha çok istekli oluyor" diyor. Doktorunuz önermediği sürece meyve yemeyi kesmeyin. Hastalıklarla savaşan besin öğeleri ve yüksek lif içeriyorlar.

arındırmak için milyonlarca enzime sahip ve bizi sağlıklı tutabilmek için her saat durmadan çalışıyor" diyor. Bazı insanlar, karaciğerin bütün bu işleri tek başına halledebileceğinden şüphe duyuyor. Bazı şirketler de detoksun karaciğerin verimliliğini artıracağını iddia ediyor. Biz de bir takım detoks yöntemlerini test ettik ve ne kadar etkili olduklarına baktık. Sonuçlar ne yazık ki pek motive edici değil.

ARALIKLI ORUÇ DİYETİ

▶ Biz, bir gün oruç tutulup ardından en az iki gün normal beslenilen modeli seçtik. İddiası: daha genç bir görünüm, daha yüksek enerji, daha az ağrı, acı ve sağlık problemi.

▶ **Brian Boyé,** *MH* Moda Direktörü

"24 saat boyunca hiçbir şey yememek konusunda endişelerim vardı, ama enerjim hiç düşmedi. İlk iki haftada 2,25 kg kaybettim."

▶ Aralıklı oruç diyeti kısa vadede zayıflamaya yardım edebilir ama günlük olarak kalori alımını kısıtlamaktan daha etkili olup olmadığı henüz kanıtlanmadı. Eğer sıklıkla ağırlık antrenmanı yapıyor ve protein ağırlıklı bir diyet uyguluyorsanız, Schoenfeld, bu türden bir oruç diyetinin protein alımınızı daha da zora sokacağını söylüyor.

▶ Oruç tutmak kaçınılmaz olarak kilo kaybettirir ama bu şeker ve basit karbonhidratları keserek de yapılabilir. Kapacağınız şey şu olsun: Boğazınızı tutma konusunda kendinizi eğitmeniz, gerçek açlıkla duygusal açlığı ayırt etmenizi ve iradenizi eğitmenizi sağlayabilir.

GÜNE DAHA ZEKİ BAŞLAYIN

PBH Foundation'ın 2015 tarihli bir araştırmasına göre, 18-54 yaş arası erkekler, yıllık ortalamaya göre 100 porsiyon daha az sebze-meyve tüketiyor. Hastalıktan korunmak ve karnınızı doyurmak için kahvaltıda yüklenin. Isıtıp tekrar yiyebileceğiniz bu yemek sizi sağlıkla doyurmaya yeter.

ZAMANSIZ YEŞİL FRİTTATA

MALZEMELER

- **12** YUMURTA
- **1** YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
- **2** KÂSE İRİ DOĞRANMIŞ BROKOLİ
- **2** KÂSE İRİ DOĞRANMIŞ PAZI
- **2** KÂSE ISPANAK
- **½** KÂSE TAZE RENDELENMIŞ PARMESAN

1. Fırını 175 dereceye ayarlayın. Orta büyüklükte bir kâseye yumurtaları kırıp tuz ve karabiber ekin, bir kenara alın.
2. Fırına girebilen geniş yapışmaz bir tavayı orta ateşe koyun ve yağı ısıtın. Sebzeleri ilave edin. Ara ara karıştırarak brokoliler yumuşayıp ıspanaklar hafif ölene kadar ortalama 5 dk soteleyin.
3. Ateşi düşürün ve yumurtaları ekleyin. Tavayı sallayarak yumurtalı karışımın eşit şekilde yayılmasını sağlayın. 1-2 dk pişirin, yumurtanın kenarları tavadan ayrılınca üzerine peynir rendesini ekleyip tavayı fırına alın. Yumurtalar tamamıyla pişip peynir eriyene kadar ortalama 10 dk pişirin.
4. Fırın eldiveniyle tavayı fırından çıkarın. Frittata'yı 5 dk dinlendirin. Doğrama tahtasına alıp dilimleyin. 4 kişiliktir -veya sizin için dört günlük.

KALORİ	PROTEİN	LİF	YAĞ
317	25G	2G	21G

BEYNİNİ EĞİT, GÖBEĞİNİ ERİT

Kötü alışkanlıkları birdenbire bırakmaya çalışmak zordur. Yavaş gidin. Aşağıdaki adımları takip edin ve her birine bir hafta ayırın. Giderek daha sağlıklı olacaksınız.

1 ABUR CUBUR

1. Adım Küçült!
Büyük paketleri bırakın. *Beat Overeating Now!* kitabının yazarı Dr. Scott Isaacs, 40 g civarındaki mini paketlerden almanızı öneriyor. Bu paketlerin çoğu 200 kalori.

2. Adım Evde Yap
Paketli patates veya mısır cipsleri yerine, evde kendi sebze cipslerinizi yapın. Pancar, tatlı patates, kabak, elma hatta muz cipsleri yapabilirsiniz.

3. Adım Çıtırlık Kat
Havuç, kereviz ve turp gibi sebzeler, yok denecek bir kalori miktarına karşılık aradığınız çıtırlığı fazlasıyla verir. İhtiyaç duyarsanız deniz tuzu da atın.

2 GAZLI İÇECEK

1. Adım Miktarı Düşür
Günlük alım miktarınızı azaltın. Eğer günde iki gazlı içecek içiyorsanız bunu bire indirin. Bu, aşamalı olarak daha az tatlı isteği duymanızı sağlayacaktır.

2. Adım Minerale Git
Cleveland Clinic'den Dr. Kristin Kirkpatrick, gazlı içeceklerin diyet versiyonlarındaki tatlandırıcıların şeker isteğini bitirmediğini söylüyor. Aromalı maden sularına gidin.

3. Adım Meyve Ekle
Sade maden sularına geçin. *The Stubborn Fat Fix* kitabının yazarı Dr. Valerie Goldstein, C vitamini için limon, lime veya greyfurt suyu eklemenizi öneriyor.

3 ALKOL

1. Adım Sınır Koy
İlk olarak oturun ve alkol tüketiminizi hesaplayın. Sonra, orta düzeyde tüketim için önerilen, günde iki içkiye veya daha azına indirmeye çalışın.

2. Adım Barı Pas Geç
Arkadaşlarla bara gittiğinizde 50'lik biralardan söylersiniz. Ama süpermarketlerde genellikle 340-350 ml'lik şişeler satılır. Porsiyon kontrolü için sadece evde için.

3. Adım Günü Azalt
Hafta içlerinde maksimum iki gün içki için. Alkol, kendinizi şımarttığınız bir şeye dönüşecek. Kendinizi daha iyi hissedeceğinizi düşünüyorsanız tamamen bırakın.

4 KAHVELİ İÇECEK

1. Adım Aromadan Kaç
Baristanın raftaki şurup şişelerinden kullanacağı aromalardan kaçının. Bu şişelerdeki karışımlar, yüksek şeker içerikleriyle içeceğin kalorisini fırlatır.

2. Adım Tam Yağlı İste
Tam yağlı sütler, az yağlı olanlardan daha çok kalori içerse de, Goldstein, sütün kahvenin yoğun tadı ve etkisini yumuşatacağını söylüyor.

3. Adım Sek İç
Şeker, krema veya süt ilavesiz sade kahve için. Olmazsa, tarçın veya muskat eklemeyi ya da daha yumuşak olan yeşil çay ve oolong çayını deneyin.

Tavada Tavuklu Turta

Tavuklu turta yapmak için fırın kabı şart mı? Değil. Demir döküm bir tava kapın, bir de işin sırrının birayla sotelemek olduğunu öğrenin yeter. Derleyen: Derya Kuş Yavuz

MALZEMELER

2	ÇAY KAŞIĞI SIVI YAĞ
2	TAVUK GÖĞSÜ, DERİSİZ, KÜP DOĞRANMIŞ
2	PIRASA (KOYU YEŞİL KISIMLARINI KULLANMAYIN), DOĞRANMIŞ
3	HAVUÇ, İNCE DOĞRANMIŞ
1	KÂSE BEZELYE
240	ML BİRA
240	ML TAVUK SUYU
3	YEMEK KAŞIĞI UN
2	DAL TAZE BİBERİYE (SADECE YAPRAKLARI)
	TAVAYI KAPLAYACAK KADAR MİLFÖY HAMURU

1. Geniş bir demir döküm tavayı orta ateşe alıp 1 çay kaşığı yağı ısıtın. Tavukları ekleyip 8-10 dk kahverengileşene kadar soteleyin. Tavukları bir tabağa alıp bekletin.
2. Fırını 175 dereceye ayarlayın. Aynı tavada, kalan 1 çay kaşığı yağı ısıtın. Pırasa, havuç ve bezelyeyi ilave edin. Ortalama 3 dk pırasalar yumuşayana kadar soteleyin. Bira ve tavuk suyunu da döktükten sonra kaynamaya bırakın, kaynadıktan sonra ateşi biraz düşürün. Unu ekleyip karıştırın. Biberiye ve tavukları da koyduktan sonra 5 dk daha pişirip karışımın suyunun azalmasını bekleyin.
3. Ocakta pişirme işlemi bittikten sonra milföy hamurunu tavanın üzerine gerin. (Kenarlardan sarkıyorsa kesin ya da küçük geldiyse birkaç hamuru birleştirin.) Tavayı fırına alıp hamur kabarıp kızarana kadar ortalama 30 dk pişirin. Fırın eldivenleriyle fırından çıkarıp servis edin. 6 kişiliktir.
372 kalori, 15 g protein, 33 g karbonhidrat (3 g lif), 19 g yağ

KURTARICI MUTFAK TÜYOLARI

Milföy hamurundan şekilsiz parçalar mı arttı? Kalan parçaları, mutfağın bir köşesinde duran (eski kız arkadaşınızdan kalan) kurabiye kalıplarıyla şekillendirip turtanın üzerine dekor yapın. Çıtırlığı artıracak.

FOTOĞRAF: TRAVIS RATHBONE

SAĞLIKLI MAKARNALAR

Kanda hızlı çözünen karbonhidrat korkusunu bir kenara bırakın. İncelikle düşünülmüş bu dört tarif, herhangi bir antrenman programına uydurulabiliyor. Kabak spagettiye gerek bile kalmıyor.

01 ZAYIFLATAN MERCİMEKLİ PAPARDELLE

LİFLE AÇLIĞINIZI KESİN, BİTKİSEL PROTEİN KAYNAĞIYLA METABOLİZMANIZI ATEŞLEYİN.

MALZEMELER
İKİ KİŞİLİK
1 SOĞAN
2 DİŞ SARIMSAK
SIZMA ZEYTİNYAĞI
150 G YEŞİL MERCİMEK
2 DEFNE YAPRAĞI
200 G PAPARDELLE (PİŞMEMİŞ)
2 YEMEK KAŞIĞI TAZE MAYDANOZ

610 KALORİ
17g YAĞ
24g PROTEİN
90g CARB.

HAZIRLANIŞI
1/ Soğan ve sarımsakları doğrayıp tavadaki yağın içine atın, ardından mercimekleri ekleyin. (Kanada'daki St. Michel's Hospital mercimeğin tokluğu yüzde 31 artırdığını buldu.) Defne yapraklarını ve 500 ml suyu da ilave edin.
2/ Mercimeklerin bir kısmı püre olacak kadar yumuşamış, bir kısmıysa yumuşak ama diri olana kadar ortalama 30 dk orta ateşte kaynatın. Su yetmezse ilave edin.
3/ Başka bir tencerede makarnaları al dente (10 dk bunun için yeterli) haşlayın. Makarnayı süzün, mercimeklerle karıştırın. Taze maydanoz ve zeytinyağı ekleyin.
Tarif, Londra'daki Bocca di Lupo adlı restoranın şefi Jacob Kenedy'ye aittir.

02 ISTAKOZLU SPAGETTİ

KIRMIZI ETLE KIYASLANACAK OLURSA, ISTAKOZ YARI ORANINDA KALORİYE KARŞILIK YÜKSEK VE YAĞSIZ BİR PROTEİN KAYNAĞIDIR.

MALZEMELER
4 KİŞİLİK
2 HAŞLANMIŞ ISTAKOZ
300 G SPAGETTİ (PİŞMEMİŞ)
2 ŞİLİ BİBERİ
2 DİŞ SARIMSAK
3 YEMEK KAŞIĞI BEYAZ ŞARAP
4 CHERRY DOMATES
2 YEMEK KAŞIĞI TAZE MAYDANOZ
2 YEMEK KAŞIĞI TAZE FESLEĞEN

361 KALORİ
1,5g YAĞ
24g PROTEİN
59g CARB.

HAZIRLANIŞI
1/ Büyük süpermarketlerden canlı ıstakoz alıp evde kendiniz de haşlayabilirsiniz. Sanıldığı kadar zor değil. Geniş bir tencerede kaynayan tuzlu suyun içine canlı ıstakozu önce kafası gelecek şekilde koyun. Kabuğu parlak kırmızı olana kadar 8 dk kaynatın. Süzüp soğutun. Ters çevirip kırarak bacak ve gövdesindeki etleri çıkarıp doğrayın. 20 g protein başına 1,5 g yağ oranıyla, yağsız kas kütlesi inşası için harika.
2/ Eğer hazır ıstakoz kullanıyorsanız eti tek lokmalık parçalara doğrayın. Bu sırada makarnayı al dente haşlayın.
3/ Tavayı orta ateşe alıp, doğranmış biber ve sarımsakları atın. Beyaz şarap ve ıstakozu ekleyip 3 dk kavurun. Spagettiyle karıştırıp, domates ve taze otlarla servis edin.
Tarif, Cafe Murano'dan Angela Hartnett'a aittir.

03 KALP GÜÇLENDİREN DENİZ MAHSULLÜ SPAGETTİ

SİCİLYA'YA ÖZGÜ BU MAKARNA, KALP SAĞLIĞINI KORUYAN VE ASLA HAYIR DİYEMEYECEĞİNİZ OMEGA 3 İLE DOLU.

MALZEMELER
4 KİŞİLİK
1 BEYAZ SOĞAN
1 DİŞ SARIMSAK
KIRMIZI PUL BİBER
SIZMA ZEYTİNYAĞI
BİR AVUÇ REZENE
5 ANÇÜEZ
1 YEMEK KAŞIĞI ÇAM FISTIĞI
1 AVUÇ CHERRY DOMATES
800 G SARDALYA
320 G TAM TAHILLI SPAGETTİ (PİŞMEMİŞ)

584 KALORİ
20g YAĞ
33g PROTEİN
72g CARB.

HAZIRLANIŞI
1/ Geniş bir tavayı orta ateşe alıp, doğranmış soğan, sarımsak ve kırmızı pul biberi kavurun. Rezeneleri bir tencerede 5 dk haşladıktan sonra doğrayın. Kaynamış suyu makarnayı haşlamak için kenara ayırın.
2/ Omega 3 bakımından zengin olan ançüezleri soğanlara ekleyin; çam fıstıkları, domates ve rezeneleri de ilave edip kavurmaya devam edin. Tavaya 2 yemek kaşığı sıcak suyla birlikte sardalyaları da koyduktan sonra kapağını kapatın ve balıklar parçalanmaya başlamadan 5 dk kadar pişirin.
3/ Rezeneleri haşlayıp kenara ayırdığınız suyu tekrar kaynama noktasına getirin ve tam tahıllı spagettileri haşlayın. Tam tahıllar kardiyovasküler riski yüzde 21 oranında düşürüyor. 12 dk kadar haşladıktan sonra tavaya ekleyip tüm malzemeleri güzelce karıştırın. Tabaklara alıp servis edin.
Tarif, Katie ve Giancarlo Caldesi'nin kaleme aldığı Sicily kitabından alınmıştır.

04 ENERJİ YÜKSELTEN TAGLIATELLE RAGU

BU ANTRENMAN SONRASI MAKARNASIYLA, GÜN İÇİNDE DÜŞEN ENERJİNİZİ ARŞA ÇIKARIN.

MALZEMELER
2 KİŞİLİK
350 G TAVUK CİĞERİ
SIZMA ZEYTİNYAĞI
1/2 KÜÇÜK SOĞAN
1 KEREVİZ SAPI
1 DİŞ SARIMSAK
150 ML KIRMIZI ŞARAP
100 ML BEYAZ ŞARAP
1 YEMEK KAŞIĞI BİBERİYE
200 G TAGLIATELLE (PİŞMEMİŞ)
2 YEMEK KAŞIĞI TAZE MAYDANOZ
40 G TEREYAĞI

915 KALORİ
25g YAĞ
63g PROTEİN
88g CARB.

HAZIRLANIŞI
1/ Bir kızartma tavasını ocağa alarak iyice ısıtıp yağı, ardından tavuk ciğerlerini ekleyin. Enerji düzeyini yükselten demir ile vücudun enerji elde etmek için yağları yakmasını sağlayan pantotenik asit bakımından zengindir. Ciğerlerin her bir tarafını kızartın, tavadan alın ve doğrayın.
2/ Bir sos tavasında doğranmış soğan, sarımsak ve kereviz sapını, biraz tuz ve karabiberle orta-düşük ateşte kavurun. 10 dk'nın ardından tavuk ciğerleri ve suyuyla beraber şarapları da tavaya ilave edin. Sos yoğun kıvamlı bir sos hâline gelene kadar 1 saat kadar kısık ateşte hafiften kaynamaya bırakın. Biberiyeleri de ekleyip ocaktan alın.
3/ Başka bir tencerede makarnayı haşlamaya bırakın. Bir iki yemek kaşığı makarna suyunu ciğer sosuna ekleyerek sosu inceltin. Makarna al dente piştiğinde süzün ve kremamsı kıvamdaki ciğer sosu maydanoz ve tereyağıyla karıştırıp, servis edin.
Tarif, Londra'daki Bocca di Lupo adlı restoranın şefi Jacob Kenedy'e aittir.

Akşamdan Kalma Planı

Yılbaşı partisinin sabahında bu öneriler sadece kafanızı açıp midenizi sakinleştirmeyecek, iradenizi kontrol ederek şimdiden daha sağlıklı bir yıla adım atmanızı sağlayacak. Derleyen: Derya Kuş Yavuz

ONARIM KİTİNİZ

Bir önceki gece içkiyi fazla kaçırdığınız için hayıflanmayı bırakın. Bunun yerine aldığınız hasarı (hem fiziksel hem mental anlamda) onarmak için mutfağın yolunu tutun. London's Caravan restoranlarının ortaklarından Miles Kirby, "Doğru malzemelerle dolu bir mutfak dolabı, akşamdan kalma günlerin vücutta yarattığı olumsuzları telafi edebilirken, daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarına geçmek için de zemin yaratıyor" diyor. O hâlde işe alışveriş listenizle başlayalım. Listeye sadakat esastır!

A YUMURTA

Yumurta, sistein adlı aminoasit bakımından zengindir. Bu, akşamdan kaldığınız sabahlarda hissettiğiniz baş ağrısının sorumlularından olan asetaldehit adlı bileşiğin oluşmasını engelliyor.

B AVOKADO

Instagram'ın popüler yüzü avokado, vücudunuzun ihtiyacı olan yağ asitleriyle doludur. Ayrıca kalbi koruyan ve sağlıklı kolesterol düzeyleri için doğal bir bitkisel sterol olan beta-sitosterol içerir.

C ÖRDEK ETİ

Bu Uzakdoğu mutfağının klasiği akşamdan kalma bünyelere iyi geliyor. Doymuş yağ (ördek etinde tatmin edici bir miktar var) alkolün karaciğerde yarattığı toksik etkiyi iyileştirebiliyor.

D LAHANA

Alkolde bulunan ve ertesi sabah berbat bir hâlde uyanmanıza yol açan benzer bileşenlerin vücuttan temizlenmesine yardım ediyor. Dahası, lahana fermente edildiğinde, içeriğindeki probiyotikler zayıflamayı hızlandırıyor.

TAZE KAHVE

Her şeyden önce kendinize sert bir kahve yapın ve baş ağrınız için bir ilaç alın. *Plos One* tarafından yapılan bir araştırma, kendinize gelmeniz için bunu tavsiye ediyor. Midenizi en doğru şekilde doyurmaya gelirsek, yumurta ve avokado birkaç ufak hazırlık gerektiriyor. Lahana ve ördeğinse daha uzun bir hazırlık süreci gerektirdiğini hatırlatalım. Yılbaşı partisinden eve dönmekle yatağa atlamak arasında bunları yapamayacağınız için bir gün önceden hazırlamanız gerekiyor. Sıfırdan lahana turşusu kurmayacağınıza emin olduğumuzdan, tek tavsiyemiz marketlerdeki paketli ürünlerden ziyade güvenilir bir adresten ev yapımı olanları bulmanız. Fırında ördek göğsü için fırını 200 dereceye ayarlayın. Göğüs etlerini yıkayıp kurulayın. Üzerindeki yağ tabakasına derin olmayan çizikler atın. Tuz, karabiber, sarımsak tozu ve 1 yemek kaşığı balla etlerin her yanını ovalayın. Demir döküm tavayı ocağa alıp ısıtın, derili kısmı alta gelecek şekilde koyun ve yağ kahverengi olana kadar ortalama 6 dk kızartın. Ardından fırına sürüp 16-18 dk pişirin, çıkarıp dinlendirin.

KURTARICI TARİFLER

Uzun bir gecenin sabahı için ördekli veya lahanalı bu tarifler garip görünebilir, ama dikkatle seçilmiş içeriklerin etkileri hem hızla kendini gösteriyor hem de uzun süre devam ediyor. Tuz, vücutta suyun tutulmasını sağlayarak dehidrasyonu hafifletirken, probiyotikler metabolizmayla birlikte bağışıklık sistemini de harekete geçiriyor. Sabahı hafif geçirmek isteyenler içinse Kirby pratik bir sandviç seçeneği sunuyor. Bu lezzetli tarifleri akşamdan kaldığınız sabahlar için de saklayın.

A ENERJİ VEREN YUMURTA & SOSİS SANDVİÇİ

1 KİŞİLİK

2 sosis
2 yumurta
100 g yabanturbu sosu
2 dilim tam tahıllı ekmek
1 çay kaşığı tereyağı

HAZIRLANIŞI

Sosisleri tavada kızarttıktan sonra uzunlamasına doğrayın. Tavada kalan sosisin yağlı suyuna yumurtaları kırın, yağı kaşıkla yumurtanın üzerine dökerek sarısının da pişmesini sağlayın. Ekmeği kızartıp tereyağı sürün. Tam tahıllı ekmeğin düşük glisemik indeksli karbonhidratı, ihtiyacınız olan dayanıklı ve stabil enerjiyi size veriyor. Önce yaban turbu sosunu, üzerine sosis ve yumurtaları koyduktan sonra sandviçiniz hazır.

B VİTAMİN DOLU FIRINDA YUMURTA & BROKOLİ

2-3 KİŞİLİK

50 g brokoli
50 g lahana turşusu
2 yumurta
20 ml soya sosu
80 ml su
1/2 avokado, dilimlenmiş
1/2 yeşil acı biber, dilimlenmiş
Kişniş, süslemek için

HAZIRLANIŞI

C vitamininden zengin brokolileri fırına girebilen bir kapta renkleri kahverengiye dönene kadar kızartırken fırını da 180 dereceye ayarlayın. Tavaya lahana turşusunu ekleyip karıştırın. Üzerine yumurtaları kırıp ardından su ve soya sosunu ilave edin, yumurtaları çok bozmadan karıştırın. Tavayı fırına koyup 5 dk bu şekilde pişirdikten sonra çıkarın. Avokado, biber ve kişniş yapraklarıyla süsleyip servis edin.

C MİDE DOSTU PANKEK VE ÖRDEK

2-3 KİŞİLİK

2 yemek kaşığı soya sosu
1 yumurta
110 ml tam yağlı süt
2 yemek kaşığı pirinç sirkesi
120 g un
1 çay kaşığı kabartma tozu
250 g lahana turşusu
1 yemek kaşığı acılı mayonez
2 ince dilim ördek göğsü, önceden fırında pişirilmiş

HAZIRLANIŞI

Soya sosu, yumurta, süt ve sirkeyi bir kâsede karıştırın. Sıvıların içine unu ve kabartma tozunu eleyerek ekleyip hamur kıvamına getirin. Lahana turşusunu da ilave edin. Tavayı ocağa alın, karışımı az yağda kızartın, rengi kahverengileşince ters çevirip diğer yanını kızartın. Tabağa alın, mayonez, ördek göğsü ve biraz daha turşuyu üzerine koyun. Protein, baharat ve probiyotikler bir uyum içinde çalışarak midenizi rahatlatıyor ve metabolizmanızı ateşliyor.

D TAZELEYİCİ PRATİK SMOOTHIE

BİR KİŞİLİK

25 g pazı
1/4 çay kaşığı tahin
1/4 avokado
150 ml Hindistan cevizi suyu
1 çay kaşığı kaju ezmesi
1 çay kaşığı bal

HAZIRLANIŞI

Midenizi hassas hissediyorsanız, işi biraz basit tutun. Birkaç dakika içinde canlanmak için tüm malzemeleri blender'a atın. Pürüzsüz bir karışım olana kadar karıştırın ve için. Hindistan cevizi suyu, içerdiği yüksek oranda elektrolit ve potasyumla dehidre olan vücudunuzu sulandırarak ağız kuruluğunu engelliyor. Smothie'yi uzun bir bardağa koyup, sırtınızı yaslayıp ayaklarınızı uzatın. Hafızanız yerine gelmeye başladığında dün geceyi hatırlamaya başlayacaksınız.

GERÇEK Mİ EFSANE Mİ?

Akşamcıların toparlanmak için buldukları meşhur ama şüpheli çözümleri masaya yatırdık.

YATMADAN ÖNCE YEMEK

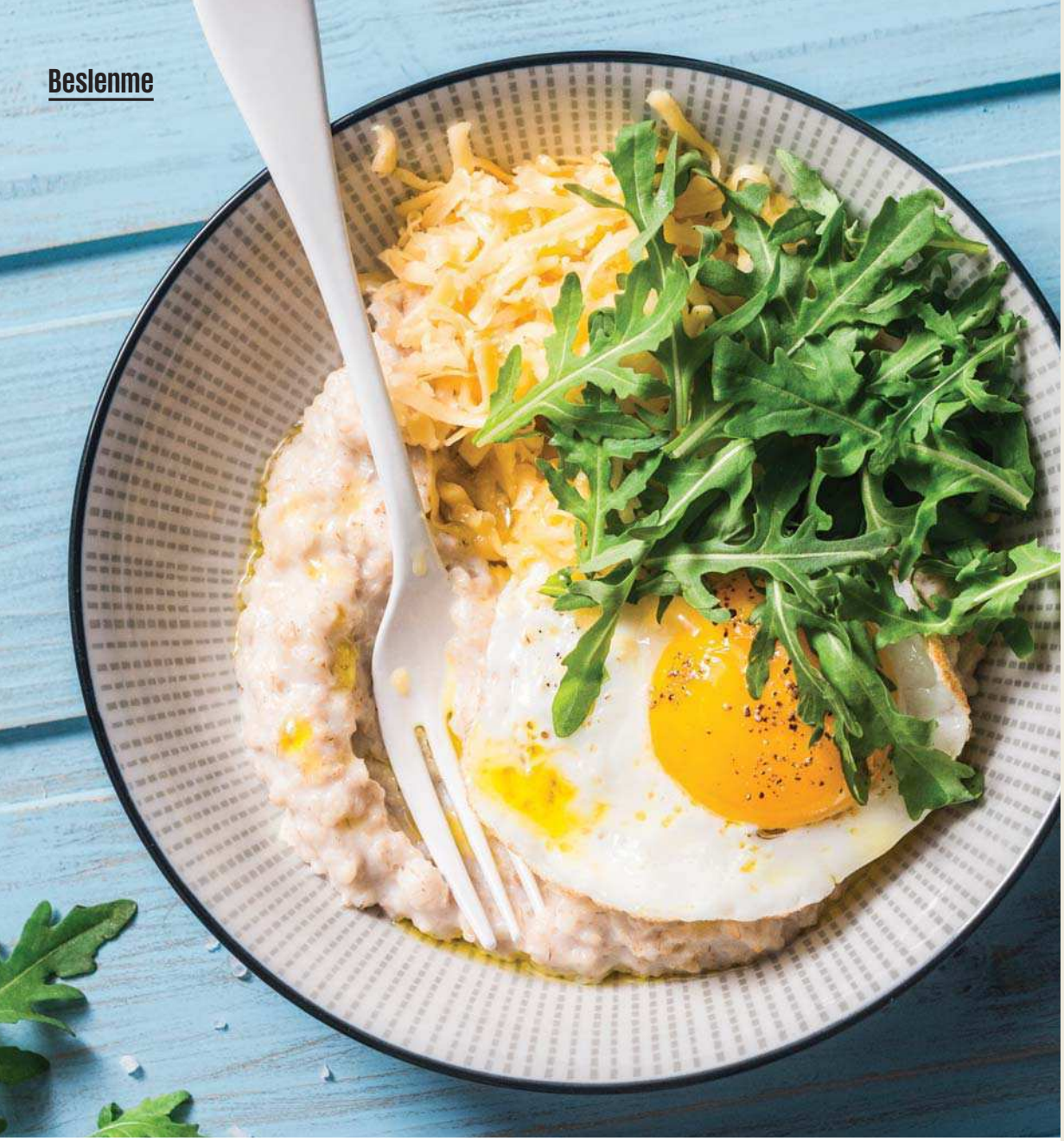
Kebapla mideyi doldurmak mantıklı ama eve dönerken değil. Asıl olay, yemeği içkiden önce yemek; bu sayede alkolün kana geçişi yavaşlar.

ÇİVİ ÇİVİYİ SÖKER

Ertesi güne içkiyle başlamak, toparlanma sürecini sadece uzatır. Bu, keyifli bir cumartesi, sersem bir pazar ve daha fena bir pazartesi demektir.

TURŞU SUYU

Kulağa sıkıcı gelen bu yöntemin, en etkilisi olduğunu söyleyelim. Sirke, karaciğerinizi uyararak alkolün daha hızlı işlenmesini ve semptomların hafiflemesini sağlıyor.



Kilo Vermenin Hızlı Yolu

Yeni bir araştırmaya göre, sabah erken saatte antrenman yaptıktan sonra kahvaltı yapmak, kilo vermenin en akıllıca yolu olabilir. Derleyen: Derya Kuş Yavuz

Güne kalorili bir kahvaltıyla başlama konusunu büyük oranda hallettik. Şimdiki kahvaltı ihtilafı daha farklı: Bir bakış açısı, kahvaltıyı pas geçip aç karnına antrenman yapmanın, metabolizmayı ateşleyip toplam yağ yakım oranını yüzde 8 artırdığını öne sürüyor. Buna alternatif diğer görüş ise, kahvaltının sindirilmesini bekleyip daha yoğun bir antrenman yaparak daha hızlı kilo vermeyi öneriyor. İkisi de cezbedici olduğu için, durum biraz kafa karıştırıcı. Scranton Üniversitesi'nde yapılan güncel bir araştırma, aç karnına egzersizin kilo vermek için daha etkili olduğu bilgisini doğruluyor ama bu bilgiyi yukarıdaki görüşten farklı argümanlara dayandırıyor.

Araştırmacılar, sabahları kahvaltı-antrenman zamanlamasının, günün devamındaki iştahı nasıl etkilediğini bulmaya çalıştılar. İki katılımcı grubuna farklı zamanlarda birebir aynı kahvaltı verildi. Herhangi bir yönlendirme yapılmadan, öğle ve akşam yemeği için ne zaman kendilerini hazır hissettikleri gözlendi.

Günün ilk öğününü kettlebell'i salladıktan sonra yiyenler, önce yiyenlere nazaran gün boyunca 900 kalori daha az tükettiler. Bu sonuç, egzersiz yapmanın, yemek görsellerine karşı beynin verdiği nöral tepkinin miktarını azaltabildiğini söyleyen bir önceki araştırmayı da doğruluyor.

İradeli olmaya en çok ihtiyaç duyduğumuz şu kış aylarında, gün içinde açlık krizleri yaşamayıp hem de 900 kalori az alma ihtimali kulağa hoş geliyor. Kahvaltıyı egzersizin ardından yapmanın bir avantajı da, geçiştirmekten ziyade onu doyurucu bir öğüne dönüştürebilmeniz. Pratik bir tost, rahatlıkla yerini füme somonlu ve yumurtalı bir ekmek üstüne bırakabiliyor.

DOLU TABAK

Gün boyu tok bir karınla dolaşmak için makro besin öğeleri arasındaki altın oranı bulmalısınız. Aşağıdaki mini rehber, kontrollü atıştırmanıza da yarayacak.

1/ PROTEİN

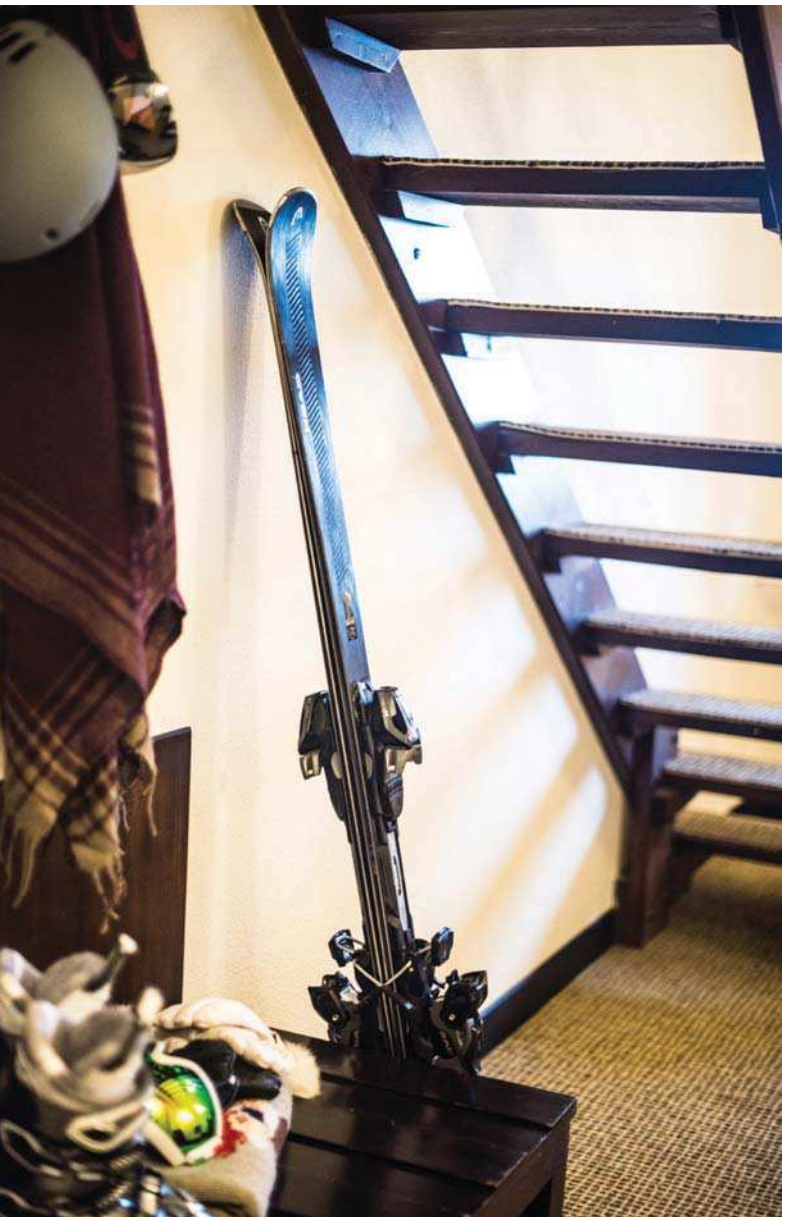
Tok tutucu özelliğiyle yumurta, en iyi kaynaklardan biri. Washington Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, yüzde 30 protein içeren bir beslenme planı uygulayanlar, günde ortalama 441 kalori daha az aldı.

2/ YAĞLAR

Orta derecede yağ içeren (yüzde 35'ten yüksek) beslenme planları, daha büyük çaplı zayıflama başarılarıyla ilişkilendiriliyor. Yalnız, doymamış olması önemli. Somona en iyi alternatifi arıyorsanız, yer fıstığı ezmesi tüketin.

3/ KARBONHİDRAT

Vücutta yavaş sindirilmesi için, düşük glisemik endeksli olanları tüketin. Yulaf harika bir seçenektir. Özellikle de antrenman sonrası kahvaltısına dahil ettiğinizde, gün boyu açlık hissetme ihtimalinizi azaltır.



Bir Kartalkaya Klasiği

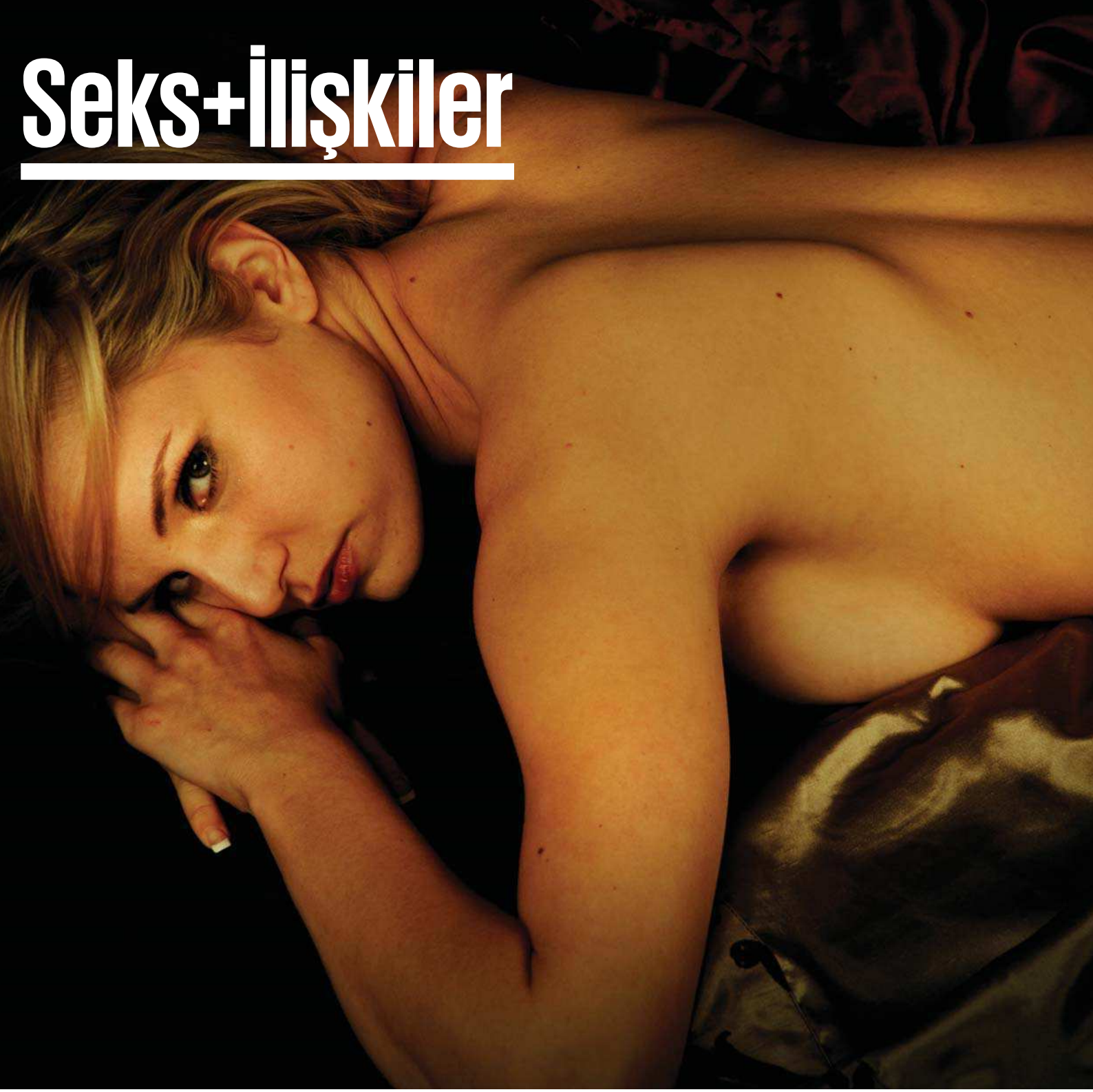
Kartalkaya'nın köklü otellerinden Kartal Otel, kayak ve snowboard tutkunlarına 1978 yılından beri konforlu ve kaliteli bir hizmet sunuyor.

Türkiye'nin en büyük Snowpark'ını pistlerinde bulunduran otelin doğaya meraklı sporcular için sunduğu aktiviteler sadece snowboard ve kayakla sınırlı değil. Yeni maceralara açık, adrenalin arayan misafirlerimiz, profesyonel dağcı Erol Kaygısız'ın rehberliğinde Kartalkaya'yı bambaşka bir gözle keşfedebiliyor. Kayak tutkunlarının katılabileceği aktivitelerden bazıları: Hedek turu, gece kayağı, karda safari, gece yürüyüşü, Bolkar kayağı, göl gezisi, bisiklet turu ve ATV safari. Ayrıca çok deneyimli değilseniz, Kartal Kayak Akademisi'ndeki programlara katılarak kayak becerilerinizi geliştirebilir ve kayak sporunu bilinçli bir şekilde öğrenebilirsiniz.

Kayak Sonrası SPA Keyfi

Otel, ahşap ağırlıklı dekorasyonu ve muhteşem dağ manzaralı odalarıyla dağ atmosferini en güzel şekilde yansıtıyor. Ayrıca, kayak ve snowboard'dan sonra sıkışan kasları rahatlatmak ve huzurlu bir şekilde dinlenmek için Kartal SPA'ya davet ediyor. SPA tesislerinde ısıtmalı yüzme havuzu, jakuzi, sauna, buhar banyosu, masaj, Türk Hamamı, spor ve sağlık merkezi yer alıyor. Detaylı bilgi ve rezervasyon için kartalotel.com adresini ziyaret edebilir ya da 0 (374) 234 50 05 no'lu telefonu arayabilirsiniz.

Seks+İlişkiler



YENİ NESİL SADAKATSİZLİK: YOKSA SUÇLU MUSUNUZ?

Aldatma kriterleri değişti mi? 2400 kadın ve erkekle anket yaptık ve terapistlere, doğru yoldan sapmamanız için evde işleri nasıl hareketlendireceğinizi sorduk.

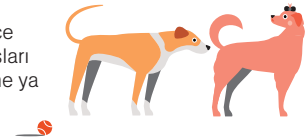
Derleyen: Y. Buğra Levent

Partneriniz olmayan bir kadınla cinsel içerikli mesajlaştınız mı? Sos-yal medyada eski sevgilinizi takip ettiniz mi? Sırlarınızı iş yerindeki "arkadaşınızla" paylaştınız mı? Eğer öyleyse, anketimize göre siz, çoğu kadının "Aldatan" diyeceği o adamsınız. İki cins arasındaki fark da burada ortaya çıkıyor: Kadınların erkeklere göre, bahsi geçen bu davranışları aldatma olarak görmesi daha muhtemel. Bu bir açık uyarı, beyler!

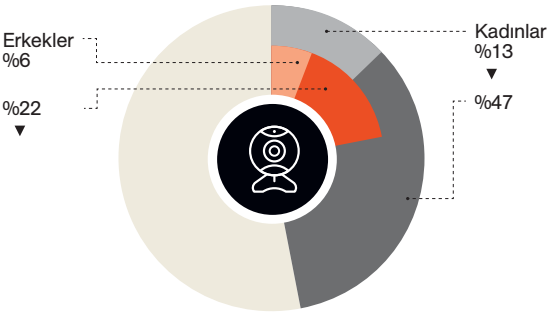
Burada net olan bir konu varsa, o da bizi baştan çıkaran şeylerin sonsuz olduğu ve modern yaşamın da bunlara yenilmemizi kolaylaştırdığıdır. Cinsel ilişki yaşamak, erkeklerin ve kadınların neredeyse yüzde 100'ü tarafından aldatma olarak kabul ediliyor. Peki ya öpüşmek? Kadınların yüzde 95'i ve erkeklerin yüzde 81'ine göre,

BUNA ALDATMA MI DİYORSUNUZ?

Out of the Dog House kitabının yazarı Robert Weiss, sadakatsizliği "Partnerinizin yapmanızı istemediğini bildiğiniz manidar bir şeyi gizlice yapmaktır" diye tanımlıyor. 1600 erkek ve 800 kadına, hangi davranışları aldatma olarak gördüklerini sorduk. Aşikâr olanların ötesinde (sevişme ya da oral seks), görüşler farklılık gösteriyor. Siz en iyisi eşinize sorun.



PORNO İZLEMEK VS. SANAL SEKS



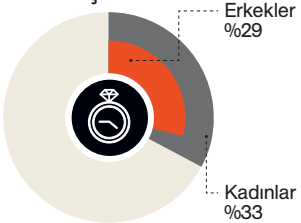
▲Klein, "Porno konusundaki anlaşmazlıklar hızla yükseliyor" diyor. Başka bir şey onu sinirlendiriyorsa, porno izlemeniz bunu körükleyebilir. Cinsel açıdan hoşnutsuz olduğu şeyleri keşfedin. İlgili, sempatik ve dürüst olun. Klein, *His Porn, Her Pain adlı kitabında* "Porno değil, seks hakkında konuşmak size değişim yaratmak için daha iyi bir şans verir" diyor. Yapabileceğinizden emin değilseniz, porno izlemeyi bırakacağınıza dair söz vermeyin. Verimli bir şekilde tartışmak, yalan söylemekten iyidir.

HOŞLANDIĞINIZ BİRİYLE YEMEĞE ÇIKMAK

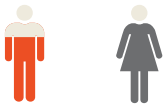
%62 Kadınlar

%43 Erkekler

İŞ ARKADAŞINIZLA FLÖRTLEŞMEK



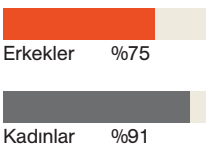
ÇÖPÇATANLIK UYGULAMASINDA HESABINIZ VAR



SEKS İÇERİKLİ MESAJLAŞMA

▲Terapist Paul McCandless, "Teknoloji, aldatmanın ve yakalanmanın yolunu açıyor. (Aldatanların çoğunun yalanını yakalatan şey de mesajlar.)" diyor. Dolayısıyla sizin "sevgiliniz", telefonunuz olabilir. Bir araştırma, partnerinizin, telefonunuzun birlikte geçirdiğiniz zamanı engellediğini hissedebileceğini ileri sürüyor. Onu bir an önce elinizden bırakın.

MÜSTEHCEN FOTOĞRAFLAR GÖNDERMEK



SOSYAL MEDYADA ESKİ SEVGİLİYİ TAKİP ETMEK

Her iki taraf için de

%15

◄Bir çalışma, sosyal medyada dolaşmanın – eski sevgiliyle mesajlaşmak gibi – evli çiftler arasında düşük ilişki memnuniyeti ile bağlantılı olduğunu buldu. "Mesajlarınız ne kadar kişiselse o kadar riskli" diyor McCandless. "Konuşmanın seviyesi 'Vay canına, sanki eşinle zor zamanlar geçiriyorsun' ise, bu bir tehlike işareti." Daha da kötüsü: Eşinize bu mesajlaşma hakkında bir şey anlatmamak.

evet, bu da aldatma sayılıyor.

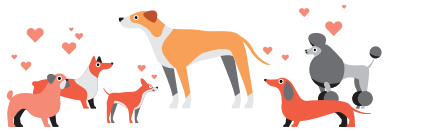
Fakat bunların ötesinde, aldatma konusu biraz karışık. Porno izlemek mi? Partneriniz bunu muhtemelen anlayışla karşılayacaktır. Webcam'den bir kadınla görüşmek? O kadar da değil. Bu arada, aldatmanın sadece erkeklerin yaptığı bir şey olmadığını da söyleyelim. Pek çok eş ve kız arkadaş da aldatıyor.

Aldatma çizgisini neden aştığımız hakkında yeni bir görüş var. Terapist Esther Perel, *The State of Affairs: Rethinking Infidelity* adlı yeni kitabında, "Aldatmak, ilişkinin veya aldatan kişinin kötü olduğunu gösterir" gibi mitleri yıkmaya hazırlanıyor. Buna yönlenmemizin sebebinin, çoğunlukla kimliğimizin kaybolmuş kısmını arzulamamız olduğunu söyleyen Perel, TED Talks için yaptığı konuşmada "Aslında bu, başka birini aramamızla ilgili değil. İçimizdeki başka bir 'ben'i aramakla ilgili" diyor. Diğer mitlerse şu yönde: Erkekler sıkıldıkları için aldatır ve bir evlilik sadakatsizliği asla atlatamaz.

30 yılı aşkın bir süredir terapistlik yapan Dr. Marty Klein ise, hastalarının, kaçamak ilişkilerindeki heyecana evliliklerinde de sahip olmak istediğini belirtiyor: "Bu, hiç de gerçekçi bir kıyaslama değil." Ama aldatan kişilerden bir şeyler öğrenebilirsiniz. Eşinize sevgiliniz gibi davranın. Seks için hazırlanın (öncelik verin, gözünüzde canlandırın), orada olun (tadını çıkarın), yeniliği benimseyin (rutininizi kırın) ve eşinizin çekici, tutkulu ve heyecanlı hissetmesini sağlayın. İşe gelecek sayfadaki örnek olayları okuyarak başlayın.

CİNSEL TERAPİST DOSYALARI

Her şeyi görmüş geçirmiş bir terapist, hastalarının hikayelerini paylaşıyor ve eşinizle olan ilişkinizi canlandırmak için neler yapabileceğinizi anlatıyor.



1 GENÇ KADINLARLA BİRLİKTE OLMAYA DEVAM EDEN ADAM

Joel'in, her yıl bir ya da iki kaçamak ilişkisi vardı. Kendisinin hoş kıyafetlerinden ya da süslü akşam yemeklerinden etkilenen, deneyimsiz genç kadınlarla yatıyordu. Ama sadece genç kadınlarla birlikte olmak isteyen bir tip değildi; durum biraz daha karışıktı.

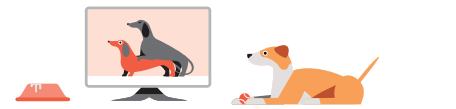
Joel'e göre, eşi onu seviyordu ancak ondan etkilenmiyordu. Üstelik eşinin cinsel deneyimi de hayli fazlaydı. Joel kız arkadaşlarını cinsel olarak hayal kırıklığına uğratmaktan endişe duymuyorken, eşini hayal kırıklığına uğratmaktan çekiniyordu. Sonuçlar mı? Performans kaygısı, cinsel gerginlik ve eşine karşı tutkusunun azalması.

Ona, yeni bir bakış açısına ihtiyacı olduğunu söyledim; "Ne olursa olsun yatakta eğleneceğiz" gibi bir bakış açısı. Öncelikle, sekse gösterilen ilgiyi azaltmak ve onu yataktaki aktivitelerden biri haline getirmek gerekiyordu. Joel'in ayrıca, eşinin onu ilgi çekici bulduğunu anlamaya ihtiyacı vardı. Ona, eşine kendi hakkında neyi sevdiğini sormasını ve buna inanmasını önerdim. Kaçamak ilişkilerini itiraf etmeye değil, güvensizliğini itiraf etmeye ihtiyacı vardı. Bu durum, eşiyle rahatsız edici konuşmalar yapmaya başlaması, hassas olmayı seçmesi ve güven eksikliğini açığa vurması anlamına geliyordu. Ona, "Eğer bunu yaparsan, daha çok ereksiyon yaşarsın ve daha tutkulu olursun; ikiniz de seksten daha çok keyif alırsınız." dedim. Ve öyle de yaptılar.

NE YAPABİLİRSİNİZ?

Çuvallamayacağınız aktiviteleri deneyin.

Bazı cumartesi akşamları eşinizle yalnız kaldığınız anlarda, her ikinizin de keyif aldığı, güvenli ve güvenli olmayan erotik aktivitelerin listesini yapın: dirty talk yapmak, cinsel organlarınızı okşamak, seksi bir hikaye okumak, ön sevişme olarak değil de zevk için öpüşmek ve soru sormamak gibi.



2 ALTI ÜSTÜ BİRAZ PORNOGRAFİK SEKS İSTEYEN ADAM

Bana geldiğinde, Claudio'nun henüz bir kaçamak ilişkisi olmamıştı. Zira eşini seviyor ve onun seksi olduğunu düşünüyordu. Fakat iyi giden bir cinsel hayatları yoktu. Seks üzerine tartışıyorlar ve sonra haftalarca konusunu bile açmıyorlardı. Claudio'nun dayanacak gücü kalmamıştı. Pornolardaki gibi bir seks istiyordu. "Arada bir deep throat yapmak istiyorum. Ve biraz da anal seks -her gün değil ama belki bir ya da iki ayda bir. Kız arkadaşlarından biriyle üçlü yapmayı ise tartışma konusu bile yapmıyor" dedi.

"Problemin eşin olduğunu düşünmek yardımcı olmayacak" dedim. "Başkasından ziyade kendini değiştirmeye çalışmak çok daha kolay." Claudio'nun öncelikle, gerçek seksin pornoyla aynı olamayacağını anlamaya ihtiyacı vardı. Pornoyu rehber olarak gördüğümüzde ya da partnerimizden ordaki aktris gibi olmasını beklediğimizde, bu problem yaratır.

Claudio'ya, spesifik hareketlere odaklanmak yerine, seks sırasında nasıl hissetmek istediğine ve eşiyle bunu nasıl yaratacağı üzerine çalışmasına odaklanmasını söyledim.

Bazıları genç, özgür ya da çılgınca çekici hissetmek ister. İnsanların kaçamak ilişkide yarattıkları tam da bu: bu tür istekleri karşılayacak düzeyde seks.

Çoğu insan gibi, Claudio da erkeksi, heyecanlı, tutkulu ve dünyanın hiçbir sınırı yokmuş gibi hissetmek istedi. Karısının kendisine duyduğu isteği hissetmeyi de çok arzu etti. Gerçek hayatta bunu biraz yaşaması da yeterli olacaktı. Peki, ona bu duyguları yaşatabilecek ne yapabilirlerdi? Eşi hafta boyunca birkaç seksi mesaj göndermek için can atabilirdi. O da acıtmadığı sürece yatakta eşinin saçını çekerdi. Bunu, eşini utandırmamak için parlak değil, loş ışıkta yaparlardı. Kayganlaştırıcıya uzanarak Claudio sormadan penisini okşardı belki de.

NE YAPABİLİRSİNİZ?

Nasıl hissetmek istediğinizi tartışın.

Belki sekste, gerçekten arzulandığınızı hissettiren şeyleri istiyorsunuz. Eğer "Ama seni zaten arzuluyorum" derse, onu nasıl ifade edebileceğini konuşun. Seks sırasında gözlerinize bakabilir, takma bir isim kullanabilir, size gün içinde mesaj atabilir ("Bu gece için sabırsızlanıyorum" gibi) ya da seks sırasında yaptığı şeylerin, her ne kadar sevdiğinizi bilse de, hoşunuza gidip gitmediğini sorabilir. Onu bu şekilde konuşmaya davet edin. Arzuladığınız şeyleri yaratmak için her birinizin neler yapabileceğini konuşun.

3 MÜSTEHCEN ŞEYLER YAPMAK İSTEDİĞİNDE, EŞİNİN KENDİSİNİ YARGILAYACAĞINDAN KORKAN ADAM

Ted'in harika bir seks hayatı vardı, ama suçluluk ve korku onu öldürüyordu. Bu yüzden de beş aylık kaçamak ilişkisini bitirmek istiyordu. Evliliğindeki seks hayatı ise şöyle böyleydi. "Kafamın içinde milyonlarca kez kız arkadaşım LaDonna'dan ayrılmaya çalıştım" diyordu. "Ama eski bir Chevy için bir Mercedes'ten vazgeçmek - bunu yapamam."

Ted, oral seks sırasında poposunun parmaklanmasını seviyordu- kolejdeyken olduğu gibi orgazm olmasını sağlıyordu. LaDonna ile oyun oynamayı ve kendisi ona tırmanırken sırtüstü yatmayı da seviyordu. Ted, "Diğer edepsiz şeyleri de yaptık" diye de belirtti.

Peki, bu şeylerden kaç tanesini eşiyle konuştu? Hiçbirini. Zira eşinin onu yargılayacağından emindi ki bu da katlanamayacağı bir şeydi.

"Belki de kendini yargılıyorsun. Eşinin, cinsel tercihlerini kabul etmesini hayal etmek -poponun parmaklanması gibi - onları kendin kabullenmedikçe zor olabilir" dedim.

Kendini kabul etme, kaçamak bir ilişkide uzun dönem ilişkiye göre daima daha kolay. Bunun nedeni de reddedilmeye ilişkin risklerin çok düşük olması. Ona ve eşine, bir şeyden korkmadan nasıl paylaşım yapmaları gerektiğini tartışmalarını önerdim. "Bu hisse nerden kapıldın?" sorusunu sormamak konusunda anlaştılar. Bir taraf yeni bir şey önerdiğinde daha meraklı olmak ve beraber cinsel risk almak konusunda da...

Bu makalede kullanılan isimlerin tümü kurmacadır.

NE YAPABİLİRSİNİZ?

Çekindiğiniz bir şeyi paylaşın

Eşinize, sizi utangaç hissettiren bazı şeyleri açıklayarak ilişkinizi duygusal açıdan güvene dayalı bir hale getirmek istediğinizi anlatın. ("Göğüs uçlarıma karşı daha sert olabilirsin", "Biz sevişirken popomu beğendiğimi söylemen beni tahrik ediyor!") Size saydığı isteklerini yargılamadan kabul edeceğinizi garanti edin. Onunla sakın alay etmeyin. Onu daha iyi bile olsa, diğer kadınlarla asla kıyaslamayın. ("Klitorisin çoğu kadına göre daha hassas" gibi.)

ALDATACAK MISINIZ?

❑ **Sizi tahrik eden şeyler hakkında, özellikle de tuhaf olanlar hakkında fazla konuşmuyorsunuz.**

❑ **Diğer kadınlar arasında nasıl davrandığınızı görürse, suçlu siz olursunuz.**

▶ Robert Weiss, "Bazı şeyleri eşinizin yargılamasından korktuğunuz için saklıyorsanız – ya da o etraftayken olduğunuzdan daha farklı davranıyor ya da konuşuyorsanız – yakınlık kurma şansınızı kaçırmış olursunuz" diyor. Ya da başka biriyle yakınlık kuruyorsunuz. Buna bir son verin: Kişisel konularınızı ofisteki çekici kadınla konuşmaktansa, eşinizle paylaşın. Başarılı çiftler ilişkilerinin başlangıcında "Seni ne tahrik eder?" ya da "Bilmediğim bir cinsel geçmişin var mı?" gibi sorular hakkında dürüst konuşmalar yaparlar. Tabii ki, konuyu açmak biraz zor olacak, ama yetişkinler böyle yapar.

❑ **Karınızın sizi çekici bulduğuna ve arzuladığına inanmıyorsunuz.**

❑ **En son ne zaman özel hissettiğinizi hatırlamıyorsunuz.**

▶ Sevgi ve minnettarlık, her iki tarafın da düzenli olarak hissettirmesi gereken şeylerdir. Ancak bazı çiftler sıklıkla ilgisiz olabiliyor. Şeytan size yoldan çıkmanızı mı söylüyor? Eşinize bir mektup yazmayı deneyin. İkinizin de birbirinizin kıymetinizi bilmediğinizi ve bunun sonuçlarından korktuğunuzu söyleyin (suçun bir kısmını üzerinize aldığınızdan emin olun).
Bir geziye gitmeyi veya birbirinize biraz zaman ayırmayı önerin. Terapist Esther Perel, "İnsanlar eşleriyle birlikteyken değil, işte ya da yabancıların yanında kendi gibi olabiliyorlar" diyor. Ona sevgiliniz gibi davranın, bir eş ya da anne olarak değil.

ALDATACAK MI?

❑ **Yılda 10 kez ya da daha az seks yapıyorsunuz veya o orgazm olmuyor.**

▶ *Secret Life of the Cheating Wife* adlı kitabında aldatan 46 kadınla konuşan Dr. Alicia Walker, "Bir süredir böyle mi? Stresi ya da yorgunluğu suçlayabilirsiniz. Ancak eşiniz sorunun kendinde olduğunu düşünecektir" diyor. Neden seks yapmaktan kaçındığınızı söylemek için doğal bir an seçin. Bu sizi yakınlaştıracak ve böylece çözümleri birlikte arayabileceksiniz. Yatakta, kendinizinkine olduğu kadar onun da zevk almasına odaklandığınızdan emin olun.

❑ **Evle ilgili sizden daha çok sorumluluk alıyor.**

▶ Çoğu kadın, Walker'a, besleyen, bakan ve ev işlerinden sorumlu olan eş rolünde sıkışıp kaldığını anlattı. Sevgilileriyle birlikteyken, kendilerine odaklanmak konusunda daha rahat hissettiler.
Yardıma ihtiyacı olup olmadığını sormadan yardım edin. Aldatan eşlerin, kocalarına değil, sevgililerine karşı açık olduğu bir gerçek. Seksi ne kadar istediğini, bundan daha çok neyi sevebileceğini, deneyebileceğiniz yeni şeylerin ne olabileceğini sorun.

KOMŞU KIZI

Onlara aşk ve seks hakkında her şeyi sorun. (Evet, gerçekten her şeyi kastediyoruz!)

NAOMI PIERCEY EVLİ AMA BEKÂR GÜNLERİNİ ÇOK İYİ HATIRLIYOR.

LI JUN LI FOX'UN *THE EXORCIST* DİZİSİNDE GÖRÜLEN BAŞTAN ÇIKARICI CİNSTEN.

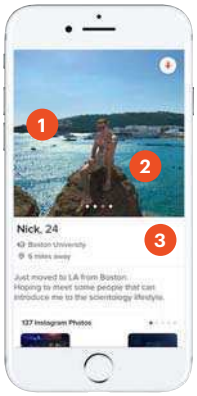
MARISSA GAINSBURG TERLEMEYİ SEVEN BİR *WOMAN'S HEALTH* FİTNESS EDİTÖRÜ.

Kaç kişiyle birlikte olduğumu bilmek istiyor. Cevapsa, çok fazla. İlişkinin bozulmasına neden olur mu? *James, New York*

NAOMI: Hayır. Ama onun içini rahatlatın ve testten geçerek proaktif ve sorumluluk sahibi bir yetişkin olun. Bu artık daha büyük bir mesele olmayacaktır.
LILI: Ben sormadan bunu anlatsa aslında çok daha iyi olurdu. Cinsel temas yoluyla bulaşan hastalıklar hakkında konuşmak bana daima garip geliyor.
MARISSA: Ve bu konu hakkında yalan söylemek de çok kolay.
NAOMI: Benim bekâr kız arkadaşlarım her erkekte illa ki bir şey olduğunu sanıyor. Kulağa korkunç geliyor, biliyorum ama bence kadınlar genel olarak erkeklerin ahlaksız olduğunu düşünüyor. Sekse de böyle yaklaşıyorlar.
LILI: Daha önce bir müzisyenle çıkmıştım ve numarası yüzlerce kişide vardı. O anda yüzünün tamamında uçuk yaraları gördüğüme yemin edebilirim.
MARISSA: Eski erkek arkadaşım çok kadınla yatmıştı, bu yüzden barda onun tanıdığı kadınlara rastladığımızda "Onunla da yattı mı?" diye düşünmekten kendimi alamıyordum! Ama sonra beni öptü ve elimi tuttu, hatta onlara benden övünerek bahsetti. Benimle gurur duyduğunu hissettim.
LILI: O müzisyenin iyi bir erkek arkadaş olduğu ortaya çıktı. Beni bütün planlarına dâhil etti, romantik jestleriyle şaşırttı. Onla bunla yatacağı konusunda hiç kaygılanmadım.
MARISSA: Güvende ve emin hissediyorsa, kaç kişiyle yattığınız sizin hakkında nasıl hissettiğini değiştirmez. Sadece bunun her iki taraf için de geçerli olduğunu unutmayın!

TINDER KOÇU

Naomi, yanlış tasarlanmış profiller için tatlı çözümler öneriyor.



1. Işıklandırma: Kötü ışıklandırma ve güneş gözlükleri. (Yoksa bir şey mi saklıyorsunuz?) Gölgelerin arasından sıyrılın.

2. Ortam: Poz kesmeyin. Arkadaşlarınıza da yer vermeyi deneyin. Bu tarz fotoğraflar sizi daha gerçekçi gösterir.

3. Bio: Evet, çok esprilisiniz, ne kadar da hoş! Eğlenmemesi ihtimaline karşın, profilinize gerçek ilgi alanlarınızı da ekleyin.

SEVECEĞİ BİR HEDİYE BULUN!

Naomi diyor ki: Yeni ve parlak hediyeler geri tepebilir. Eskimiş valizini ya da bozuk blender'ını yenisiyle değiştirebilirsiniz.

MÜKEMMEL UYUM! *Erkek ve kadınlara seks pozisyonlarını sorduk. En iyi 4'ü, sizinkiyle aynı.*

■ ERKEK ■ KADIN

DOGGY STYLE

%40
%25

▸ **Marissa diyor ki:** Kalçalarını sıkı sıkı kavrayın. Oralar dokunulmamış erojen bölgelerdir.

KADIN ÜSTTE

%24
%25

▸ **Naomi diyor ki:** Sürücü koltuğu eğlencelidir! Kalçalarıyla uyum sağlarsa, daha derine girebilirsiniz.

MİSYONER (BACAK OMUZA)

%10
%18

▸ **Naomi diyor ki:** Ayak başparmaklarını öpmeyi denemek ister misiniz? İşte size şans! Kıvrımlarına da dokunun.

GELENEKSEL MİSYONER

%9
%11

▸ **Lili diyor ki:** Öpüşmeyi unutmayın! Çeşitli duyuları uyarmak iyi bir şeydir.

Virüs Savaşını Kazanın

Soğuk algınlığı ve grip sezonu açıldı. Hastalıktan kaçınmak, bağışıklığı güçlendirmek ve yıl boyu sağlıklı kalmak için üç aşamalı planınız burada.

Derleyen: Derya Kuş Yavuz

Siz de çoğu yetişkin gibiyseniz, yılda iki ya da üç defa soğuk algınlığına yakalanıyor ve yılın ortalama dört gününü hasta geçiriyorsunuz demektir. Kulağa çok gelmiyor mu? Bir de yaşayana sorun. Peki ya hiç soğuk terler dökmediğiniz, boğazınızın acımadığı veya burnunuzun tıkanmadığı bir dünya nasıl olurdu? Hastalıktan uzak kalmanın yollarını öğrenmek için sayfayı çevirin ve sağlıklı yaşam ipuçlarını kucaklayın. (Ama çok yakından değil, henüz dezenfekte edilmediler.) ▸

İLLÜSTRASYONLAR: RAFA ALVAREZ

1

MİKROP YUVALARINI ÖĞREN

Men's Health ABD ofisinin gözü pek stajyeri Joshua St. Clair, elinde bir mikrop detektörü ile New York sokaklarına keşfe gönderilir. Joshua'nın bulduğu kaçınmanız gerekenler listesi, aşağı yukarı her büyük şehir için geçerli.

"St. Patrick's Katedrali'ne girerken kendimi adeta Jason Bourne gibi hissediyordum. Sırt çantamda 20 plastik kapsül ve küçük bir elektronik izleme cihazı vardı. Güvenlik görevlileri bir biyoterörist olduğumu düşünebilirdi. Peki, benim burada işim neydi? Kutsal sayılan sudan birkaç damla örnek alacaktım.

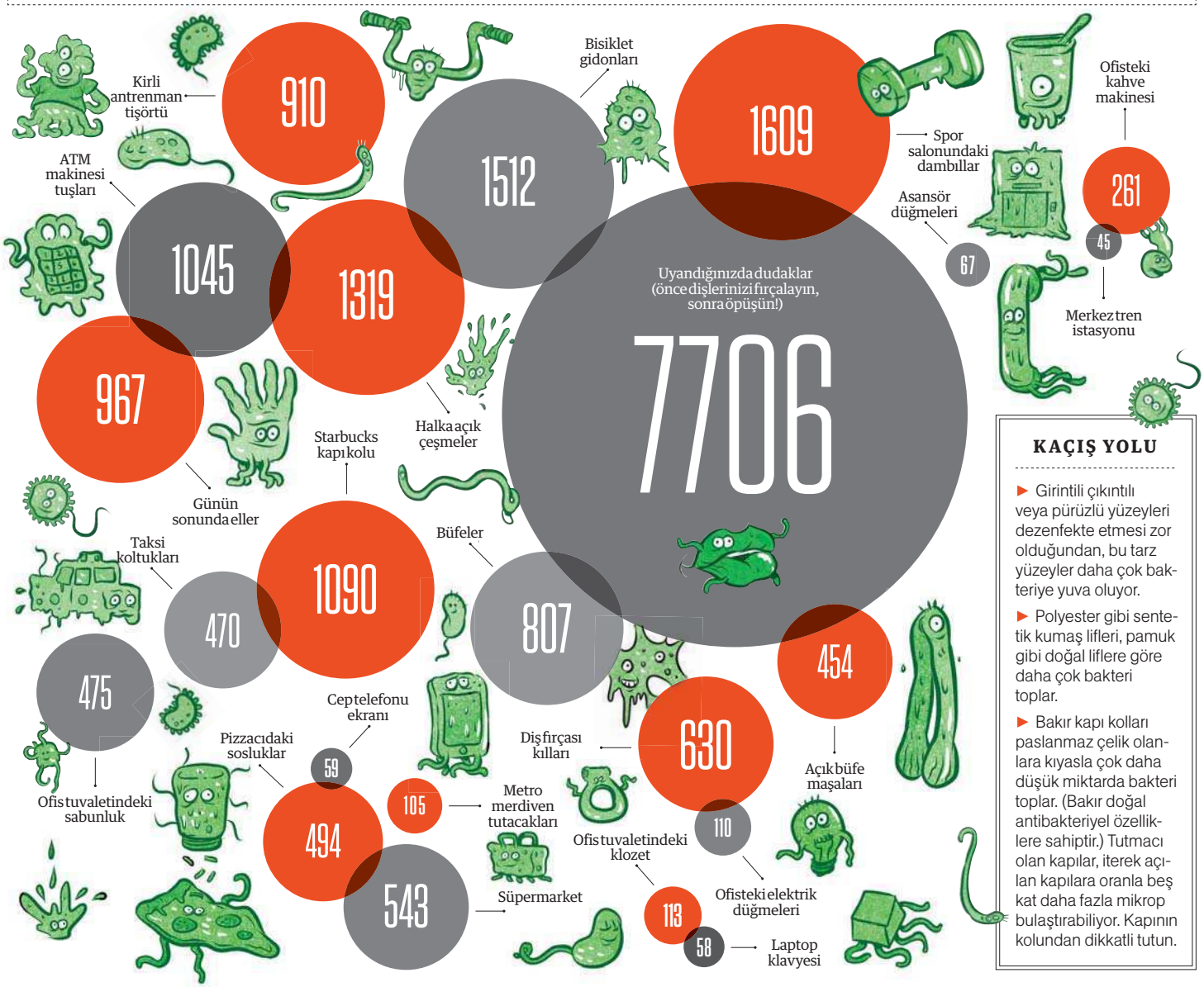
Turist kalabalığının arkasına saklanıp kutsal sudan gizlice bir ölçü aldım.

Sırt çantamdaki alet bir Hygiena EnSURE ATP lüminometre. ATP'nin açılımı, adenozin trifosfat. Vücudunuzdaki hücreler ATP moleküllerini enerji için kullanıyor; bir yüzeyde ATP ne kadar fazlaysa o kadar büyük bir biyolojik aktivite söz konusu demek. Diğer bir deyişle, ATP değeri ne kadar yüksekse, etrafta o kadar bakteri kol geziyordur. Birkaç gün boyunca şehirde turlayıp, kendim de dâhil şüpheli gördüğüm her şeyden örnekler toplayıp test etim.

Mikrobiyolog Adam Roberts, mikroplar konusuna obsesif yaklaşmamamız gerektiğini söylüyor: "Dokunduğunuz her yüzeyin bakterilerle dolu olduğunu bilmek delice olabilir ama yaşamın gerçeği bu." Yine de bu kadar 'canlı' bir dünyada tehlikenin farkında olmanın ve buna göre önlemler almanın sakıncası olmaz."

MİKROP SAYAR

Sadece bir fikriniz olsun diye söylüyoruz. Aşağıdaki rakamlar Manhattan'da dolanırken Josh'ın lüminometresinde yazılı değerler. Büyük sayılar hastalık yapıcı mikropların çok olduğunu gösteriyor. Nereye dokunduğunuza dikkat edin ve ellerinizi yıkayın!



KAÇIŞ YOLU

- Girintili çıkıntılı veya pürüzlü yüzeyleri dezenfekte etmesi zor olduğundan, bu tarz yüzeyler daha çok bakteriye yuva oluyor.
- Polyester gibi sentetik kumaş lifleri, pamuk gibi doğal liflere göre daha çok bakteri toplar.
- Bakır kapı kolları paslanmaz çelik olanlara kıyasla çok daha düşük miktarda bakteri toplar. (Bakır doğal antibakteriyel özelliklere sahiptir.) Tutmacı olan kapılar, iterek açılan kapılara oranla beş kat daha fazla mikrop bulaştırabiliyor. Kapının kolundan dikkatli tutun.

SODAVEKT (ikonlar)

2 HİÇ HASTALANMAYAN ADAMLARI DİNLEYİN

Ortalamanın üstünde bakteriyel çalışma koşullarına sahip oldukları hâlde asla burun çekmeyen, aksırıp tıksırmayan bu üç meşgul adamı yakından tanıyın.

FEN BİLGİSİ ÖĞRETMENİ

EVAN APANOVITCH

İŞ: Ortaokul öğretmeni, Miami

REKOR: Sıfır izinle 520 derslik seri

SAĞLIK TEHDİTLERİ

Apanovitch, öğrencilerden önce de mikrop taşıyıcılara alışkındı. Clemson Üniversitesi laboratuvarlarında, sürüngen ve amfibik hayvanların dışkı örnekleri üzerinden stres hormonu araştırmaları yapmak için dört yıl harcamıştı. (Hâlâ 9-5 mesainizin eziyet olduğunu düşünüyor musunuz?) Şimdiyse bir ortaokul öğretmeni ama devamlı 11-13 yaş arası çocukların arasında olduğundan hastalık kapma riskinin düştüğü pek söylenemez.

Toronto'da bulunan Hospital for Sick Children'dan Dr. Jeremy Friedman, "Çocukların, bulaşıcı virütik hastalıkların taşıyıcısı olma riski çok yüksektir. Buna rağmen hijyen kurallarına pek önem vermiyorlar" diyor.

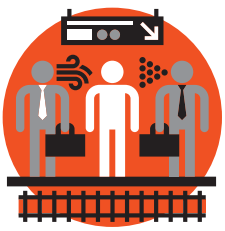
HASTALANMAMA STRATEJİSİ

- **Meyve sebzeyi bol tüket.** Apanovitch, "Beslenme planımın büyük kısmı mevsim meyve ve sebzelerinden oluşuyor" diyor. İşlenmiş gıdalardan uzak duruyor, hatta kendi yoğurdunu bile kendi mayalıyor.

Tufts Üniversitesi Nutritional Immunology Laboratory direktörü Dr. Simin Nikbin Meydani, "Herhangi bir besin öğesinden eksik kalıyorsanız bağışıklık sisteminiz iyi çalışmaz" diyor. Meydani, trend süper besinleri yemenin, günde çeşitlendirilmiş bir şekilde beş ila dokuz porsiyon meyve sebze tüketmekten daha önemli olmadığının da altını çiziyor. Buna uygun miktarda protein, yağ ve toplam kalori de ekleyin. Yoğurt veya turşu gibi probiyotik besinler de bağışıklık sistemini destekler.

- **Kırmızı eti azalt.** Apanovitch, kırmızı eti nadiren yediğini söylüyor. Araştırma gösteriyor ki çok fazla kırmızı et, faydalı bakterilerin ve bağışıklık hücrelerinin yaşam alanı olan kalın bağırsakta enflamasyona yol açabiliyor. Bir Proceedings of the National Academy of Sciences çalışmasına göre, uzun süreli enflamasyon kolon kanseri riskini yükseltiyor.
- **Polifenol iç.** Apanovitch, haftada üç ila beş alkollü içecek tükettiğini, bunun da bira ve şarap ağırlıklı olduğunu söylüyor. İçkinin bağışıklık sistemini baltalamayacağı durumları uzmanlar şöyle sıralıyor: (1) Düşük bir seviyede içmek -günde maksimum iki içki; (2) sağlıklı bir yetişkin olup fit bir bedene sahip olmak; (3) ağırlıklı olarak kırmızı şarap ve bira tercih etmek. Her iki içki de sağlığa faydalı polifenolleri yüksek oranda içeriyor.

ŞEHİRLİ YÖNETİCİ



MIKE VOLPE

İŞ: Müşteri Yöneticisi, New York City

REKOR: Dört yılda sadece bir gün hasta

SAĞLIK TEHDİTLERİ

Volpe, haftada 10 saatini evle iş arasında otobüs ve metroda geçiriyor. Toplu taşımanın sürekli öksüren ve hapşıran insanlarla dolu olduğunu söyleyen Volpe, "Bir defasında pantolonunu yarıya kadar indirip metrodaki koltuklara bu şekilde oturan bir adam bile gördüm" diyor. Bu çılgınlıklar bir yana, şehrin göbeğinden yani hava kalitesinin çok düşük olduğu bir yaşam alanından bahsediyoruz. Kötü hava, solunum ve kardiyovasküler hastalıkların riskini de artırıyor. *Environmental Health* dergisinde yer alan 2016 tarihli bir çalışma, sadece araçların emisyonlarının bile ölüme ve çeşitli şikayetlerle acil servis ve hastanelerin diğer bölümlerine başvurulmasına neden olabildiğini gösteriyor. Öte yandan, Volpe'nin açık ofis şeklinde tasarlanmış işyeri de hastalık riskinden uzak sayılmaz. Danimarka'da, 2011 yılında, 2400 çalışanla yapılan bir ankette, açık ofis planında çalışanların, kişisel ofislerin yer aldığı işyerindekilere kıyasla yüzde 62 daha fazla hasta olduğu görüldü.

HASTALANMAMA STRATEJİSİ

- **Sağlıklı bir kahvaltı yap.** Volpe her sabah 5'te kalkıyor ve bir muz, ıspanak, çilek, yerfıstığı ezmesi ve süzme yoğurtla hazırladığı, yüksek protein ve antioksidanlı bir smoothie hazırlayıp içiyor. Hücrelerin ideal şekilde çalışması ve hastalıklarla mücadele edebilmesi için, protein temel bir besin öğesidir. Meyve ve sebzelerdeki antioksidanlar, yoğurttaki probiyotiklerle birleştiğinde bağışıklığı daha da güçlendiriyor.
- **Haftanın beş günü 35-45 dk egzersiz yap.** Bağışıklık sistemi uzmanı Dr. David Nieman, özellikle hastalık riskinin en yüksek olduğu sonbahar ve kış aylarında fiziksel olarak aktif olmanın, hastalık riskini düşürebilecek en önemli etmen olduğunu söylüyor. Nieman, haftanın en az beş günü egzersiz yapanların, haftada en fazla bir defa egzersiz yapanlara oranla yüzde 40 ila 50 oranında daha az hastalığa yakalandığını buldu. Bu yüzden Volpe, haftanın dört veya beş günü sabah 5.30 gibi CrossFit salonuna giderek bir saat çalışıyor: "Bağışıklık sistemini güçlü tutmanın en iyi yolunun, haftada en az bir gün aktif bir şeyler yapmak olduğunu düşünüyorum. Vücudumu daha yüksek performans için zorlamaya çalışıyorum ve bunu da bir oranda başarıyorum."
- **İdeal egzersiz yoğunluğunu bul.** Çok fazla egzersiz yapmanın tam tersi etkisi olabilir. Nieman'ın araştırması, Los Angeles Maratonu'nu tamamlayan koşucuların yarıştan sonraki haftalar içinde hastalığa yakalanma risklerinin, maraton koşmayan kontrol grubundakilere oranla altı kat daha fazla olduğunu buldu.

Nieman bu durumu şöyle açıklıyor: "Uzun süreli ve zorlayıcı efor harcayan vücudunuz, yüksek miktarda enflamasyon, oksidatif stres, artan stres hormonu seviyesi, kas hasarı ile kaslardaki glikojen depolarının boşalması gibi olumsuz sonuçları deneyimler. Vücuda yüklenen fazla stres bağışıklık sistemini zayıflatır."

Peki ya ideal dengeyi nasıl bulacaksınız? Nieman, kişiden kişiye büyük farklılıkların olacağını söylüyor. Herkesin kendisi için en etkili yolu ve formülü keşfetmesi gerekiyor. Ancak genel anlamda, egzersizin bağışıklık sistemini zayıflatmayıp güçlendirmesi için sağlık otoritelerinin önerilerine kulak asmakta yarar var. Haftada iki buçuk ile beş saat arasında orta yoğunlukta fiziksel aktivite ideal kabul ediliyor. Tabii eğer Volpe'ninki gibi bir yaşam düzeniniz varsa, bu süreyi daha da yukarı çekebilirsiniz.

SEYAHAT ADAMI

JAKE STORIALE

İŞ: Pazarlama müdürü, Denver

SAĞLIK REKORU: Bir kez bile burun çekmeden 100.000+ mil

SAĞLIK TEHDİTLERİ

Storiale, bir gün takvime baktığını ve tam 21 gündür yollarda olduğunu fark ettiğini hatırlıyor. Çalıştığı şirketin etkinlik planlayıcısı olarak yılın neredeyse sekiz ayını evinden uzakta, Amerikan hava sahasında bir yerlerde geçiriyor. Uçakların, yolcuların yanı sıra en belalı bakterilerin de taşıyıcısı olduğu düşünülürse, Storiale sağlığını korumayı nasıl başarıyor?

HASTALANMAMA STRATEJİSİ

▸ **Aşırı antibiyotik kullanma.** Storiale, "Geçtiğimiz 10 yıl içinde, iki ya da üç defadan daha fazla antibiyotik almamışımdır. Çünkü hastalanmanın doğal ve bağışıklık sistemimi güçlendirmeme vesile olduğunu düşünüyorum" diyor ve ekliyor: "İbuprofen veya parasetamol etken maddelerini içeren ağrı kesici ve benzeri ilaçları da nadiren kullanıyorum."

Dr. Tara Raymaakers, Storiale'nin stratejisinin mantıklı olduğunu söylüyor. Bağışıklık sistemini doğal şekilde güçlendirmeye çalışarak, hastalık yapıcı patojenlere karşı antikor üretimini teşvik edersiniz. Vücudunuz bir daha virüs veya bakteriyle karşılaştığında, antikorlar hemen savaşmaya girişir. Reçetesiz satılabilen ilaçlar bağışıklığı güçlendirmek adına faydasızdır, çünkü sadece hastalığın semptomlarını iyileştirirler. Bağışıklık ise hastalıkla daha önce karşılaşıp nasıl baş ettiğinizle ilgilidir.

▸ **Ne yaparsan, inanarak yap.** Storiale'nin sağlıklı kalma zaferinin bir nedeni daha olabilir. Uçakların kadrolu yolcusu sayılan bu adam, kendini "oldukça iyimser" biri olarak tanımlıyor. Reçetesiz alınabilen ilaçlara karşı mesafeli duruşu onun için en iyi tedavi olabilir ama *The Mind-Gut Connection* kitabının yazarı ve aynı zamanda California Üniversitesi'nden gastroenterelog ve nörobilimci Dr. Emeran Mayer, optimizmin de sağlıklı olmak için olası bir neden olduğunu söylüyor. Dr. Mayer, inanmanın plasebo etkisi yarattığını düşünüyor. Pozitif düşünüp sizin için faydalı olduğuna inandığınız şeyleri yaptığınızda, beyniniz her şeyin daha iyi olacağını -iyileşeceğinizi- söylüyor ve vücudunuz söz dinleyen bir mekanizmaya dönüşüyor.

3 BENİ AL, ONU ALMA

Kışın popüler takviyelerini değerlendirmeye aldık.

C Vitamini	👍	Hücre hasarına karşı koruyarak, akyuvarların hastalık yapan mikroplara karşı savaşmasını sağlıyor. Bir büyük doz almak yerine günde üç veya dört defa 500 mg C vitamini almak, hastalık sürecini kısaltabiliyor.
Ekinezya	👎	Bu bitkinin bağışıklık sistemine etkisi, dozuna, bitkinin hangi bölümünün kullanıldığına ve türüne göre değişiklik gösteriyor. Toprak üstündeki kısmı hastalık süresini kısaltıyor ama ilk gün yüksek dozda kullanmanız gerekiyor. Bu da biraz cep yakıyor.
Probiyotikler	👍	Bazı probiyotik türleri, kritik bir antikor olan immunoglobulin A'nın salgılanmasını teşvik ediyor. Sindirim sağlığını desteklemek için riske girmeyin, Lactobacillus GG ile Bifidobacterium infantis adlı iki bakteriyi arayın.
Astragalus	👍	Bu bitki, kemik iliğinin akyuvar hücresi üretimini destekleyerek, soğuk algınlığına karşı korunmaya yardım ediyor. Günde iki defa 500 ila 1000 mg almayı deneyin. Özellikle seyahat ederken kurtarıcı takviyeniz olabilir.
Elderberry (Kara mücver)	👍	Soğuk algınlığıyla da baş edebilir, ama bilimsel veriler nezlede daha etkili olduğunu söylüyor. Bir çalışma, elderberry sıvı özütünün influenza A ve B virüslerine karşı savaştığını buldu. Ayrıca, diğer takviyelerin aksine doğal tatlı bir tadı var.
Bağışıklığı güçlendiren kompleks takviyeler	👎	Vitamin ve mineral bazlı bu takviyelerin bazıları, bağışıklık sistemini güçlendirdiği bilinen çinko içerir. Ancak bu savı doğrulayan sınırlı bilimsel veri bulunuyor. Bir teori, deneylerdeki hastaların plasebo etkisi yaşamış olabileceklerini söylüyor.

Kaynak: University of Arizona Center for Integrative Medicine Direktörü Victoria Maizes; University of Southern California School of Pharmacy'den Roger Clemens

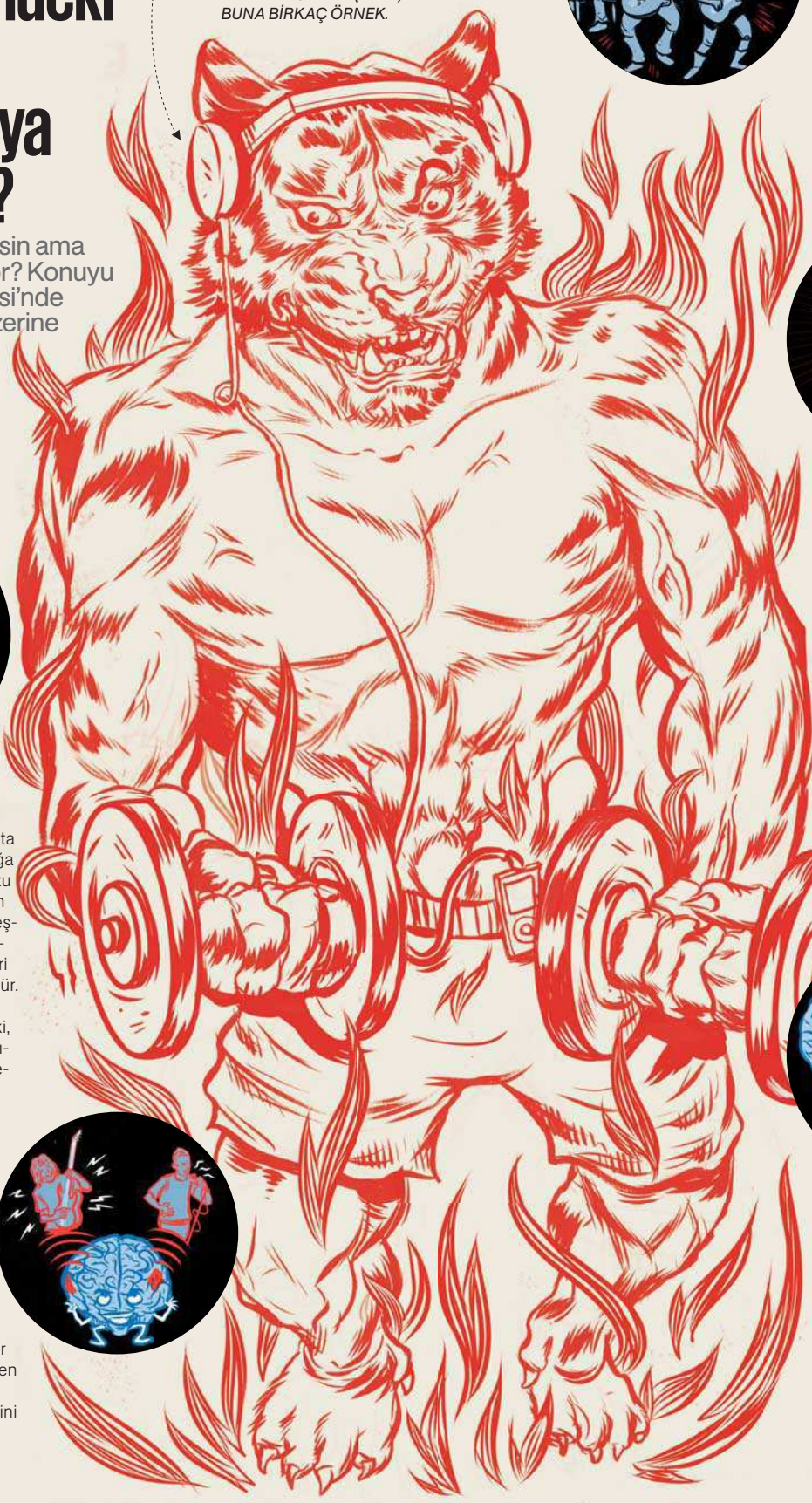
Müzik, İçindeki Canavarı Nasıl Ortaya Çıkarıyor?

Bizi motive ettiği kesin ama bunu nasıl başarıyor? Konuyu Western Üniversitesi'nde müzik ve nöroloji üzerine çalışan Dr. Jessica Grahn'a danıştık.

Derleyen: Derya Kuş Yavuz

YENİ ŞARKI LİSTENİZ

DÖRT VURUŞLUK NOTALAR DAHA FAZLA ENERJİ VERİYOR: "LEGEND HAS IT" (RUN THE JEWELS), "LEARN TO FLY" (FOO FİGHTERS) VEYA "TAKE ON ME" (A-HA) BUNA BİRKAÇ ÖRNEK.



1 TİTREŞİM

Dış kulağınız şarkının ses dalgalarını önce orta kulağa, oradan iç kulağa iletir. Burada kulak salyangozu da denilen koklea'da bulunan sıvının 200 mikro litresini titreştirir. İnce kıl hücreleri bu hareketi hisseder ve bu titreşimleri elektrik sinyallerine dönüştürür. Bu da beyinde daha çok glutamat salgılanmasını sağlar ki, glutamat beyne sinyalleri taşımakla görevli sinir lifini tetikleyen bir nörotransmitterdir.

2 TERCÜME

İşitsel beyin sapınız ve işitme korteksiniz sesi algılar, yüksekliğini, notasını ve melodisini ayırt eder. Bu sırada sesler beyindeki Wernicke alanına gider. Burada ilk etapta sesler değiştirilip bozulur ama hemen sonra tekrar normale döner. (Bilim insanları bunun nedenini henüz çözemedi.)

3 BAĞLANTI

Yükseklik, notalar, melodi ve sözler beyindeki limbik sisteme veya duygusal tepki sistemine doğru yol alır ki bunlar hızlı tempolar ve eğlenceli tonlara odaklanırlar. Aynı bölgede bulunan amigdala ise dinlediğiniz şarkı ile güzel anıları bağdaştırma işini üstlenir.

4 HİS

Limbik sistemin harekete geçmesiyle beynin ödül merkezindeki nöronlar aktive olurlar. Bu da orgazmla ilişkili beyin kimyasalı olan dopaminin yüksek miktarda salgılanmasıyla sonuçlanır. Bu iyi enerji beynin ödül merkezine de yansır ve yükselen dopamin seviyesi yorgunluk ve anksiyeteye üstün gelir.

5 TAMAMLAMA

Şarkının son notasıyla birlikte dopamin seviyesi düşmeye başlar ve sizi başlangıç noktasına döndürür. Ama stresi biraz olsun alt etmiş olmanın memnuniyetini duyar ve o şarkının içinizdeki pozitif enerjiyi harekete geçirme gücü, hafızanızda derinleşmiş olur. Müziğin modunuzu yükseltme özelliğini her ihtiyaç anında kullanın.

Yazı: K. Aleisha Fetters

İLLÜSTRASYONLAR: RAFA ALVAREZ

2 DAKİKADA

İLLÜSTRASYONLAR:
PATSWERK

DERLEYEN
DERYA KUŞ YAVUZ

1 NEŞEYLE AŞI YAPTIR

CDC raporlarına göre, grip aşısı hastalığa yakalanma riskini yüzde 40 ila 60 oranında düşürüyor. Siz yine de aşı olurken gülmeye çalışın; 2017'de yapılan bir çalışma, aşıyı pozitif bir ruh hâlinde yaptırmanın, bağışıklık sistemini tetikleyerek vücudun antikor üretimini artırmada daha etkili olabileceğini söylüyor. Kolunuzu sıyırmadan önce komik bir video izlemeyi veya tatil fotoğraflarınıza bakmayı deneyin.

2 KARBONHİDRATI SONA BIRAK

Yemek sonrası kan şekeri değerinizi sabit tutmak için karbonhidratı en son yiyin. Bir çalışmada, tip 2 diyabete sahip kişilerden tavuklu sandviç yemeleri istendi: Birinci grup iki yarımı 10 dk arayla; ikinci grup önce ekmeği, 10 dk sonra tavuk ve sebzeleri; üçüncü grupsa önce tavuk ve sebzeleri, 10 dk sonra da ekmeği yedi. Devamındaki üç saatte kan şekeri ve insülin tepkisi en düşük çıkan grup, üçüncü grup oldu.

3 KENDİNİ ALKOL TESTİNE SOK

Kuvvet antrenörü Jeff Watters, dengesini ve eklem sağlığını geliştirmek için, antrenmanlarını alkollü araç kullananlara uygulanan testin (field sobriety test) varyasyonlarıyla bitiriyor. Kollarınızı yana açın, gözleriniz kapalı hâlde bir ayağınızı 1 dk boyunca havada tutmaya çalışın. Aynısını diğer ayağınız için de tekrarlayın. Bu test, ayak bileği, diz ve kalçalardaki tendon ve bağ dokuların kuvvetlenmesini sağlıyor.

4 ÖĞLE YEMEĞİNDE SHAKE

Beslenme uzmanı Spencer Nadolsky, kilo kontrolü için protein shake'lerin sadece antrenmandan önce veya sonra değil, sağlıklı ve hafif bir öğün yerine tüketilebileceğini de söylüyor. 30 g vanilyalı protein tozu, 50 g yaban mersini ve 2-3 yemek kaşığı cevizi, süt ya da suyla blender'a atıp karıştırın. Blender'ınız yok mu? Proteini suyla karıştırıp kalanı yiyin. Bu karışım sadece 300 kalori ama epey tok tutucu.

5 İYİ BİR EVLİLİK, İYİ BİR KALP

İngiliz araştırmacılar, ilişkilerindeki iniş ve çıkışların kalp hastalığı risklerini nasıl etkilediğini görmek için, evli erkekler üzerinde 19 yıllık bir araştırma yaptı. İyiye giden evliliklerin düşük LDL kolesterol düzeyi ve zayıflamayla bağlantısı olduğu, bozulan ilişkilerinse yüksek diyastolik tansiyona yol açabildiği sonucuna varıldı. Sağlığınızı bozmayın, bir sonraki ipucunu okuyun.

6 BİRBİRİNİZE UZUN UZUN BAKIN

Partnerinizle, dizleriniz birbirine değecek şekilde oturup, konuşmadan iki dakika birbirinizin gözlerinin içine bakın. Center for Healthy Sex'in Los Angeles direktörü Dr. Alexandra Katehakis, "Çiftlerle yaptığımız deneyler, bu çalışmanın aradaki bağlılık hissini kuvvetlendirdiğini, hatta birbirini tanımayanlarda bile işe yaradığını gösteriyor" diyor. Zamanınız varsa dört dk yapın.

7 MENÜ TUZAĞINA DÜŞME

Menü mühendisleri, insanların menünün önce ortasını taradığını, sonra gözlerinin üst sağdan üst sola doğru gittiğini biliyor. Restoran danışmanı Aaron Allen da, "Bu nedenle restoranlar, kendileri için kâr payı en yüksek seçenekleri bu bölgelere koymaya çalışırlar" diyor. Gözünüzü açın ve sizi tuzağa düşürmek için hazırlanan bu üçgenden kaçıp daha sağlıklı tercihlere yönelin.

8 VAMPİR GİBİ HAPŞIR

Çocuklarınıza, kolunu yüzüne yaklaştırıp dirseğinin içine doğru hapşırmayı (vampir hapşırması da denebilir) öğreterek, her biri mükemmel birer mikrop taşıyıcısı miniklerden hastalık kapmaktan kurtulabilirsiniz. Bunu bir oyun hâline getirin. Her hapşıracakları zaman, siz de onlarla tekrar ederek, doğrudan havaya, insanlara veya ellerine hapşırmalarının sakıncalı olduğunu anlatın.

BAŞTAN YARAT

Kilo vermek, fit olmak veya stresinizi hafifletmekten sadece 120 saniye uzaktasınız.

9 SARIMSAĞI BEKLET

Sarımsağın bağışıklık sistemini güçlendiren etkisini maksimize etmek için birkaç dişi ince ince kıyın ve birkaç dakika bekletin. Bunu yapmak, sarımsağın içeriğindeki antioksidan etkili allicin maddesinin oluşmasını sağlar. Arizona Center for Integrative Medicine'den Dr. Victoria Maizes, sarımsağı salata soslarına, et yemekleri ve sebze sotelerine katmayı, krem peynirle karıştırıp ekmeğe sürmeyi tavsiye ediyor.

10 KÜRESEL ISINMAYA KARŞI ÇALIŞ

Meteoroloji Genel Müdürlüğü verilerine göre, 1970'te Türkiye'nin sıcaklık ortalaması 12,7 dereceyken, 2014'te 13,8'e yükselmiş. Küresel ısınma, gezegen kadar antrenmanlarınız için de kötü. Spor salonunda veya evde çalışırken ortamın sıcaklığını düşürerek, vücudunuzu ısınmak için daha fazla çalışmak zorunda bırakın. Enerji tüketiminiz yüzde 10 daha fazla artar ve bu sayede fazladan 300 kalori yakarsınız.

11 OMURGANI SALLANARAK RAHATLAT

Büyük kaslar için, büyük ağırlıklar kaldırmanız gerekiyor. Ama bunun bir yan etkisi var: ağırlıklı squat, deadlift ve shoulder press, omurgada disk sıkışmasına yol açabiliyor. Dayanıklılık koçu Lee Boyce, "Bir pullup bar'ına asılı şekilde kalmak, sırt kaslarınızı esneterek, disklerinizin arasında sağlıklı bir kan dolaşımı için alan yaratır" diyor. Her seferinde 30 saniye deneyin ve bedeninizi gergin hissettiğinizde uygulayın.

12 NE KADAR YAĞ O KADAR VİTAMİN

Iowa State Üniversitesi araştırmacıları, sebze salatasını soya fasülyesi veya kanola yağıyla tükettiğimizde, vücudumuzun sekiz besin öğesini daha iyi absorbe ettiğini (içlerinde beta karoten, A, E ve K vitamini de var) buldu. Ve ne kadar yağ eklerseniz (iki yemek kaşığına kadar) özümsediğiniz besin öğesi miktarı da o kadar artıyor. Hazırladığınız salata soslarına doğal ve faydalı yağ ilavesi yapın.

13 EVDEN ÇIKMADAN ATIŞTIR

Bar atıştırmalıklarında veya arkadaşlarla yemeğe çıktığınızda ölçüyü kaçırıyor musunuz? *MH* beslenme danışmanı Alan Aragon, evden çıkmadan önce iki dakikanızı ayırıp sağlıklı bir atıştırmalık yemenizi öneriyor. 20 g whey proteini 450 g suyla karıştırın. Bu karışım, yemeklerin daha iştah açıcı göründüğü ve daha kalorili olduğu mekânlarda daha az yemenize yardım eder.

14 "KALE" OUT, "SU TERESİ" IN

Son yılların gözde süper besini kale'ın modası geçmeye başladı. Hem Türkiye'de bulmak da zor. Boston'da bulunan Blue Dragon adlı restoranın şefi Ming Tsai, sağlıklı beslenme dünyasının avcı-toplayıcıları için kale yerine su teresini öneriyor. Tere ailesinin bir üyesi olan bu yeşil sebze, oldukça besleyici. Salatalara ve sotelere baharatlı bir tat katıyor ve smoothie'ler için de ideal.

15 DEZENFEKTAN BEZLERE YER AÇ

Seyahatler için yanınızda taşıyacağınız en akıllıca şey, dezenfektan özellikli ıslak mendiller olur. Özellikle uçaklardaki hastalık taşıyıcı mikroplar için ideal olan servis masaları, koltuk kolları, minik havalandırma ızgarası ve koltuk cepleri gibi bölümleri, bu tek kullanımlık mendillerle silmenizde fayda var. En büyük faydasını ise tuvalette (ve kapı kollarında) görürsünüz.

16 TEŞEKKÜR ETMEYİ UNUTMA

California Üniversitesi'nden psikolog Sonja Lyubomirsky, "Kendinizi minnettar hissettiğinizde kızgın ve gergin olamazsınız" diyor. Lyubomirsky ayrıca, olumsuz duyguların hayatınızdaki dozunu düşürmek için haftada bir, son zamanlarda minnettarlık duyduğunuz şeylerin listesini çıkarmanızı ve kendinizi kötü hissettiğiniz anlarda bu listeyi hatırlamanızı tavsiye ediyor.

Erkek Aklı

GÖZÜ HEP ZİRVEDE

Oyunculuk kariyeriyle Türk basketbolunun unutulmaz bir efsanesi olduktan sonra, koç olarak da kısa sürede unutulmaz başarılara imza atan Ufuk Sarıca için, yolculuk daha yeni başlıyor. Yazı: Uğur Mutlu

Ufuk Sarıca dendiğinde, yaşı 30'u geçmiş sporseverlerin aklına ilk olarak 90'lı yıllar gelir ister istemez. O zamanki adıyla Efes Pilsen'in, tam anlamıyla lacivert formalı bir Milli Takım olarak görüldüğü, uluslararası arenada, ilk defa bir spor dalında sesimizin bu kadar gür çıktığı zamanlar... Her nostaljik spor sohbetinde mutlaka anılan o takımın, hem en önemli hücum silahı hem de kusuruz bir takım oyuncusuydu Ufuk Sarıca. 15 yıl süren ve büyük bölümü Efes Pilsen'de geçen oyunculuk kariyerinin ardından, basketbola gerçek bir efsane olarak veda etmişti. Oyunculuk kariyerinin sonrasında, o

kadroda mücadele eden birçok isim hayatına farklı alanlarda devam etti; birçoğu elini eteğini basketboldan çekti, ama bu adam, basketbol koçu olarak da rotasını zirve olarak belirlemişti. 11 yaşından beri kelimenin tam anlamıyla basketbolla yaşayan Sarıca, koçluk kariyerinde de basamakları adım adım, ama oldukça da hızlı şekilde tırmandı. Bugün hem Milli Takımın hem de Beşiktaş Sompo Japan'ın baş antrenörü olan Ufuk Sarıca'yla, Beşiktaş'ın evi Akaretler spor salonunda bir araya geldik. Kısa sayılabilecek bir sürede koç olarak elde ettiği başarıların hikâyesini ondan dinlemeden önce, Sarıca'ya, Efes Pilsen'i ve oyunculuk dönemini sormadan edemedik. Basketbolla az biraz ilgili insanların bugün bile ilk beşini sayabildiği, çok özel bir takımdı Efes Pilsen. O zamandan beri tüm Türkiye'yi bu kadar birleştirebilen çok az olgu ortaya çıktı. Ufuk Sarıca'ya göre bunun farklı nedenleri var: "O dönemde Beşiktaş, Fenerbahçe ve Galatasaray, basketbolda çok etkin ve güçlü değillerdi. Yurtdışında genel olarak sadece Efes Pilsen, Ülker gibi iki müessese takımıyla temsil ediliyorduk. Bir sebebi bu. Bir başka neden de o takımın çok özel oyunculardan kurulu bir takım olmasıydı ve çok fazla sayıda yerli oyuncusu vardı. Tabii ki önemli yabancılar da gelip geçti, ama yerli ve yıllarca aynı takımda forma giyen oyuncular çoğunlukta olduğu için, hem basketbol severler hem de taraftarlar, takımı tam anlamıyla sahiplenmişti. Bu da özel bir seyircimiz olmasını sağladı. Sadece takımın değil, oyuncuların da özel seyircileri vardı. Bir de başarı... O zamanlar gerçekten dönemin şartlarına göre çok başarılıydık. Bu da herkesin desteğini almamızda önemli bir etken oldu."

Ufuk Sarıca, efsane olduğu Efes Pilsen'de 10 yıl oynadıktan ve kariyerine birkaç sene daha Ülker, Karşıyaka, Darüşşafaka ve Beşiktaş'ta devam ettikten sonra, erken sayılabilecek bir yaşta basketbola veda etti. Birçok başarılı basketbol koçu, daha oyunculuk döneminde karar verir kariyerini noktaladıktan sonra koçluk yapmaya. Ufuk Sarıca gibi başarılı bir koç için de bunun geçerli olduğunu düşünebilirsiniz, ama aslında durum öyle değilmiş: "Dürüst olmak gerekirse, oyunculuk dönemimde antrenörlükle ilgili planlarım yoktu. Daha çok basketbolun idari kısmında yapmak istediklerim vardı. Ama ben hep oyunu aklıyla oynayan oyunculardan biri oldum. Bıraktıktan sonra birkaç farklı nedenden dolayı antrenörlüğü seçtim ve bu seçimimin kısa sürede beni çok tatmin ettiğini gördüm. Gençlerle çalışmaya başladım. Onlara bir şeyler öğretmek ve karşılığını sahada alabilmek çok hoşuma gitti. Ondan sonra da rotamı çizmiş oldum."

TEMELİ SAĞLAM KUR

Gençlerle çalışmaya başladım derken, Ufuk Sarıca, Beşiktaş Yıldız B takımından bahsediyor. Aynı dönemde Beşiktaş'tan, genel menajerlik teklifinin de geldiğini, ancak bunu reddettiğini belirten Sarıca, yepyeni bir maceraya atılırken cesur bir karar vermiş ama karşılığını da almış: "Beşiktaş genç takımını aldığımda, karşımda dört beş senedir Türkiye şampiyonasına gidemeyen bir takım vardı ve oyuncular kendilerini değersiz görmeye başlamışlardı. Ama kısa sürede yarattığımız havayla, hem oynadıkları oyundan keyif alan hem de değer gören bir kadroya dönüştü. O sene Türkiye 4.sü olduk."

En alt kademeden başladığı kariyerinde Sarıca'nın bir sonraki adımı, daha öncesinde oyuncu olarak birlikte çalıştığı Ergin Ataman'ın asistan koçluğunu yaparak en üst seviyeye geçmek olmuş. Bu durum, aslında çok alışık olduğumuz bir şey değildi. İki güçlü ve baskın karakter, aynı hedef için yola çıkmıştı. Ufuk Sarıca'ya göre, bu sistemin iyi işlemesinin ardında yatan en önemli neden, ikilinin uzun yıllar öncesine dayanan geçmişi: "Bizim geçmişten gelen de bir ilişkimiz vardı. Benim oyunculuk dönemimde Ergin Ataman asistan koçtu. Dolayısıyla birbirimizi iyi tanıyorduk. Sonuçta ben bugün kendi çalıştığım asistanlarıma da söylerim: Herkes benim dediğimi onaylayacak ve kafa sallayacaksa, zaten asistana ihtiyacım olmaz. Farklı gözlere ihtiyacımız var. Doğru olması önemli değil. Otururuz, tartışırız. Ergin Ataman da duruma böyle baktığı için, iyi bir ikili olduk. Ben her zaman kendi bilgi ve birikimime dayanarak düşündüklerimi söylüyordum. Bence bu çok önemli. Karar tabii ki koçundur. Ama kendi fikrini söylemediğin sürece, asistanlığın da bir anlamı yok. Belki beş kere söylersin; bir şey değişmez, ama altıncıda dinlerim ve takıma bir katkısı olur. Ergin Ataman da bu konuda paylaşımcı bir insandır. Bu yüzden iyi bir süreç geçirdik birlikte."

HAYAL ET, OLSUN

Ergin Ataman'la geçirdiği dönemle koçluk alanında tecrübesini artıran Ufuk Sarıca, ilk koçluk deneyimini şu anda çalıştırdığı Beşiktaş'ta yaşadı

FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

ve daha sonra yuvası sayılan Efes'te de 1 yıl çalıştı. Bu iki macerasında da belli bir oyun karakteri olan ve sahada ne yaptığını bilen takımlar yaratmasıyla dikkat çekti. Sonrasında başına geçtiği Karşıyaka'ya imza attığında, kimse bu kadar unutulmaz bir dönem yaşatacağını tahmin edemezdi. İlk sene Avrupa'da final oynayan, ikinci sene Türkiye Kupası'nı kazanan, üçüncü senesini Cumhurbaşkanlığı Kupası ve basketbol tarihinin en önemli lig şampiyonluğuyla taçlandıran ve dördüncü seneyi Euroleague ile bitiren bir muhteşem bir takım... "Karşıyaka'nın hikâyesi, gerçekten çığ gibi büyüyen, her gün üzerine koyan bir takımın hikâyesiydi. Karşıyaka'da gerçek bir basketbol kültürü var. Sokakta yürürken bile bunu hissedebiliyorsunuz. Taraftarın da gücüyle birlikte harika bir dönem geçirdik. Böyle bir başarı bir daha ne zaman sağlanabilir, tahmin etmek zor" diyen Sarıca'nın, Karşıyaka ile şampiyonluğunu bu kadar özel kılan şey, aslında tamamen ekonomik. Fenerbahçe'nin 30 milyon Euro, Anadolu Efes'in 20 milyon Euro bütçeyle girdiği sezonda, 2,7 milyon Euro bütçeyle şampiyon olabilmek, bu hikâyeyi bu kadar özel kılan en önemli neden. Böyle bir başarıyı elde etmek için, kısıtlı bütçenizi kusursuz bir şekilde harcamalısınız. Bu da, transferde hata yapma şansınızın olmadığı anlamına geliyor. Hâl böyle olunca, Sarıca'ya oyuncu seçerken nelere dikkat ettiğini soruyorum: "Teknik özellikler ve kadronun ihtiyaçları tabii ki önemli. Ama ben aynı zamanda 'winner' özelliği olan ve aç olan oyuncularla çalışmaya özen gösteriyorum. Ayrıca, oyuncunun gelişime açık olması da çok önemli. Bu noktada, sezgileriniz de ön plana çıkabiliyor. Ben, 11 yaşından beri basketbolun içindeyim. Bu kıymetli bir tecrübe. Benim için enerji çok mühim. Birkaç antrenmanda, bir oyuncunun vücut dilinden ve yaydığı enerjiden önemli çıkarımlar yapabilirim. Bugün tek başına yetenek, çok bir şey ifade etmiyor artık. Oyunda başka parametreler de var."

Hangi spor dalı olursa olsun, sürpriz takımların beklenmedik başarıları sonrasında, o takım kadrosunun oyuncuları çok daha büyük bütçesi olan takımların gözdeleri haline gelir ve o kadro kısa sürede dağılır. Karşıyaka da ne yazık ki bu kaçınılmaz sonu yaşadı. Tarihinde ilk kez Euroleague'de mücadele edecekken, bir anda en önemli oyuncularını kaybeden Ufuk Sarıca, daha şampiyonluk kutlamalarında bu sorunla yüzleşmiş: "Daha aynı akşam başladık kadronun dağılacağını düşünmeye. Doyasıya sevincini bile yaşayamadık şampiyonluğun. Herkese daha iyi teklifler geldi, en önemli oyuncularımızı kaybettik ve Euroleague'e bambaşka bir kadroyla girmek zorunda kaldık. Ama ne olursa olsun, Karşıyaka ile yaşadığımız şampiyonluk gerçekten çok özel bir şampiyonluktu."

HİÇBİR KOŞULDA PES ETME

2011 yılında, Anadolu Efes'te asistan koçken verdiği bir röportajda Karşıyaka'yı ve Beşiktaş'ı çalıştırmak istediğini söyleyen Sarıca, Karşıyaka'da geçirilen dört unutulmaz senenin ardından, Beşiktaş'tan teklif aldı. Dört sene boyunca, her gün üzerine bir taş daha koyarak geliştirdiği ve zirveye yerleştirdiği Karşıyaka'dan ayrıldıktan sonra, bir açıdan aslında tekrardan en başa döndüğünü anlatıyor. Ama bu adamın sözlüğünde şikâyet etmek yok; elindekilerle en iyisini ortaya çıkarabilmek de başarılı koçun alameti farikalarından biri. Sarıca, o dönemi, "Beşiktaş'a geldiğim dönemde basketbol, salonumuzda ve kulüpte artık tamamen geri plana atılmıştı. Son iki senedir Play-off yapamayan bir Beşiktaş vardı ortada. Bu da camiada bir küskünlük yaratmıştı. İlk geldiğim sene, ilk maçlarımızı neredeyse boş salonda oynadık. Ama haftalar geçtikçe, kazanmaya başladıkça ve karakterli bir takım ortaya çıkarınca, taraftarımızı da yanımıza çektik. Dolu bir salon, Beşiktaş için her zaman büyük bir güç kaynağı oldu. Bunu, geçen sene zaman zaman değerlendirdik ve yine kimsenin beklemediği şekilde finale kadar yürüdük. Efes'i eledik, finale kadar çıktık ama finalde maalesef gücümüz yetmedi" şeklinde anlatıyor.

YÜKÜ ARTIK DAHA AĞIR

Bu sene de hem Avrupa'da hem de Türkiye'de sezona iyi başlayan Beşiktaş'la birlikte, Ufuk Sarıca da yeni bir yürüyüşe imza atıyor. Yine karakterli ve mücadeleyi asla bırakmayan bir takımı kısa sürede ortaya çıkaran Sarıca'nın yükü, artık çok daha ağır. Geçtiğimiz yılın başında A Milli Basketbol Takımı'nın da başına geçen Sarıca, son yılların en mütevazı kadrosu ve mücadeleci karakteriyle, basketbol severlerin sempatisini tekrar kazanan bir takım yarattı. Milli Takım kadrosunun son 15-20 yılına baktığımızda, kadronun kalitesinde bir düşüş olduğunu görmemek imkânsız. Hâl böyle olunca, futbolda da sürekli gündeme gelen yabancı kuralı akla geliyor. Ama Ufuk Sarıca'ya göre, konu bundan biraz daha karışık: "Geçen yıllarla kıyaslandığında, çok daha mütevazı bir takımımız var. Bence bunun en büyük nedeni, sahadaki ana noktalarda karar verici oyuncu sayımızın düşük olması. Çünkü diğer oyuncular, tamamlayıcı oyuncu gibi gözüküyor. Bu durum, sadece yabancı sınırıyla açıklanacak bir şey değil. Bir sürü etken var; olaya daha geniş çerçeveden bakmak lazım. Ama yabancı sayısının da tabii ki etkisi var. Fakat burada bir çelişki var: Yabancı sayısı sayesinde kulüp takımları önemli başarılar elde ederken, milli takımda tam tersi bir durum ortaya çıkıyor. Konuya optimum bir çözüm getirebilmek için, iyi bir denge kurmak lazım. Sadece sayı önemli değil, kriterleri de çok dikkatli belirlemek lazım."

LİDERLİK SANATI

Basketbol koçluğunda teknik ve taktik bilgi tabii ki çok önemli, ama kendini bu kadar kısa sürede fazlasıyla ispatlamak için yeterli değil. Ufuk Sarıca'nın en büyük güçlerinden biri, koçluk kariyerinin tamamında, tüm oyuncularının sevgi ve saygısını kazanmayı başarması. Ufuk Sarıca için bu çok değerli: "Bunu senden, ya da başkalarından duymak beni gerçekten çok mutlu ediyor. Bizim yaptığımız işin en önemli figürleri, oyuncular. Oyuncularla sağlam bir ilişki kurmadan başarılı olmanız imkânsız. Ben oyunculuktan gelmiş bir koçum, bu yüzden oyuncunun nerede, nasıl hissedeceğini iyi sezdiğimi düşünüyorum. Bu sezgiler çok işime yarıyor. Tabii oyuncu gibi düşünmek başka, oyuncu gibi karar almak başka. Orada ince bir çizgi var. Ben disiplinli bir adamım, ama aynı zamanda oyuncularımla bir arkadaş gibi de iletişim sağlayabiliyorum. Ayrıca, her zaman oyuncularıma dürüst davranmışımdır. Basın önünde asla oyuncularımı eleştirmem. Fakat bir hata yaptıysa, toplantı odasında ve soyunma odasında sonuna kadar üzerine giderim. Bu birbirimizin ve takımımızın iyiliği için gerekli. Oyuncu da bunu görüyor ve size saygı duyuyor."

ASLA OLDUM DEME

Ufuk Sarıca, bu etkileyici kariyerine rağmen hala oldukça genç bir koç ve kendini asla yeterli görmüyor: "Kendimi sürekli eleştiririm. Zaten bunu yapamadığım zaman her şeyi bırakıp bir sahil kasabasına yerleşmem gerekir. Asla 'Ben oldum' demem. Sürekli eksiklerimi gidermeye çalışıyorum. Her gün yeni bir şeyler öğrenmek için bir fırsat kolluyorum. Tabii, arka arkaya gelen kulüp takımı maçları, bir taraftan Milli Takım derken, şöyle bir geriye çekilme şansınız olmayabiliyor. Genelde insanlar, başarısız oldukları yerlerde kenara çekilip nerelerde hata yaptıklarını saptamaya çalışırlar. Bence başarılıyken de dönüp arkaya bakabilmek lazım ama bunun için çok da vakit olmuyor işte."

DOĞRU ANI BEKLE

Ufuk Sarıca, konu özellikle mesleği olduğunda, çok ciddi bir adam. Yarattığı takımların ve başarılarının, yurtdışındaki basketbol severlerin ve idarecilerin de dikkatini çekmemesi imkânsız. Ufuk Sarıca da kendini uluslararası alanda ispatlamak istiyor, ama bunun için doğru fırsatı bekliyor: "Yurtdışında Türk antrenörlerini temsil etmek gibi bir hedefim ve düşüncem var. Ancak teklifin niteliği çok önemli. Şu anda, birkaç ligle beraber, en üst seviye liglerden biriyiz. Kendini ispat etmeye çalışan bir koç olsam, belki o kadar seçici olmayabilirim ama Avrupa'da çalışacaksam, yine zirveye oynamak isterim. Sonuçta, şu anda da Avrupa'nın en önemli liglerinden birinde, Beşiktaş gibi çok büyük bir kulüpteyim. Şu anda tek hedefim, Beşiktaş'ı daha da yukarılara götürmek ve başarıyı istikrarlı hale getirmek. Hayalim de Beşiktaş'ta, yeni bir salonda önemli başarılara imza atmak. Neler olacak bekleyip göreceğiz."

molten
FIBA
APPROVED
GL7X

38 yıllık G-Serisi efsanesi

Arazi aracı ve G-Serisi tutkunlarının beklentileri doğrultusunda üretim programına dahil edilen, direkt enjeksiyonlu, 4,0 litrelik çift turbo beslemeli V8 motor, ilk kez G-Serisi'nde kullanıma sunuldu.

Bir klasik olan Mercedes-Benz G-Serisi'nin 38 yıllık başarı hikayesi, hız kesmeden devam ediyor. Arazi aracı ikonu, sürekli güncellenen teknik yapısı ve üst seviye donanımlarıyla, arazi aracı tutkunlarının beklentilerini en iyi şekilde karşılamaya devam ediyor.

Yeniden ayarlanan yürüyen aksam ve daha hassas çalışan ESP® yol tutuş, sürüş güvenliği ve yol konforuna katkı sağlarken gerek dış gerekse de iç tasarımda uygulanan iyileştirmelerle, kalite algısını daha da artırıyor.

GÜÇ ARTIŞI VE YAKIT EKONOMİSİ

Mercedes-Benz, yapmış olduğu iyileştirmelerle, tüm G-Serisi versiyonlarında yüzde 16'ya varan güç artışı ve yüzde 17'ye varan yakıt ekonomisi sunuyor. Tüm motor seçenekleri, Euro 6 egzoz emisyon normunu yerine getirebiliyor. Buna 4.0 litrelik çift turbo beslemeli, heybetli V8 motorla donatılan G 500 de dahil.

G 500'de ilk kez kullanıma sunulan yeni 8 silindirli motor, Mercedes-AMG tarafından geliştirilen, Mercedes-AMG GT ve Mercedes-AMG C 63 modellerini çarpıcı performans değerlerine ulaştırmayı başarmış olan yeni V8 motoru baz alıyor. G-Serisi'nde kullanılmak üzere yenilenen motor, 422 BG (310 kW) ve 610 Nm gibi değerlerle etkileyici bir performans ve yüksek çekiş gücü sunuyor.

G 350 d, G 500 ve AMG G 63 versiyonları, standart olarak trafik lambaları veya dur-kalk trafikte motoru durdurarak yakıt tüketimini ve bununla birlikte egzoz emisyonunu düşüren ECO sürüş fonksiyonluyla donatılıyor.

Zor şartlarda üstün performans ve dayanıklılık sağlayan G-Serisi'ne has sağlam karoser ve merdiven tipi şasi, aynen korunuyor. Rakipsiz ve benzersiz off-road performansını beraberinde getiren sürekli dört tekerlekten çekiş, arazi takviyesi ve sürüş esnasında kumanda edilebilen üç adet tamamen kilitlenebilen mekanik diferansiyel kilidi de aynen korunuyor.

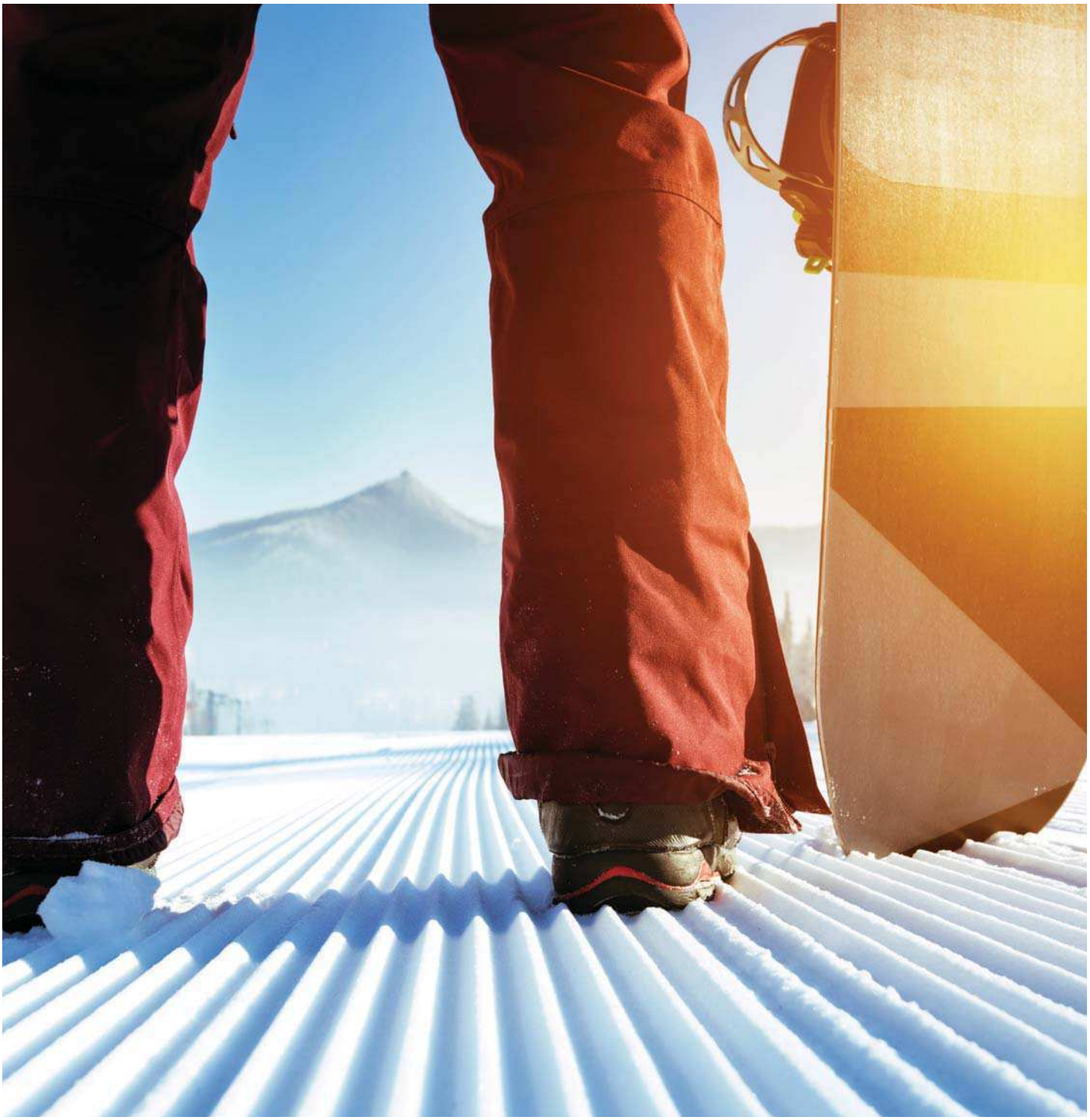
Standart olarak sunulan yürüyen aksam ve amortisörler yeniden ayarlanırken, bu sayede gövde salınımları daha kontrollü bir yapı kazanıyor ve yol konforu da iyileşiyor. Yeniden ayarlanan ESP® daha dinamik bir sürüş sunarken, yol tutuş ve sürüş güvenliğini de artırıyor.

G 500'de isteğe bağlı olarak, Sport ve Comfort sürüş sertliği seçeneklerine sahip olan bir süspansiyon sunuluyor. Sport modunda, off-road yeteneklerini kısıtlamadan on-road performansını arttıran ve daha dinamik bir sürüş sunan yeni süspansiyon, arazi araçlarının en karakteristik davranışlarından biri olan virajlardaki yana yatma eğilimini de azaltıyor. AMG versiyonlarında olduğu gibi G 350 d ve G 500 versiyonlarında da 7G-TRONIC PLUS otomatik şanzıman, manuel vites değiştirme moduyla donatılıyor.

Yeni G 350 d ve G 500 modelleri, özellikle yeniden tasarlanan tamponlar ve genişletilmiş gövde renginde çamurluk kuşaklarıyla görsel olarak farkını ortaya koyarken, G 350 d'de 5 kollu 18 inç çapında hafif alaşım jantlar standart olarak sunuluyor.

G 350 d ve G 500 modellerinin gösterge tablosu, 11,4 cm'lik çok fonksiyonlu bilgi ekranı ve iki adet derine gömülü yuvarlak tüp tasarımı içindeki yeni göstergeler ve kadran ile dikkat çekiyor. G 350 d ve G 500 dışında her iki AMG versiyonu da yeniden tasarlanan bir gösterge paneliyle donatılıyor.

Daha özgün bir AMG G-Serisi kullanmak isteyenler için yeni bir "çılgın renk paketi" sunuluyor. Paket kapsamında, özel olarak tasarlanmış olan sarı, kırmızı, yeşil, turuncu ve mor gibi göz alıcı ve özgün gövde renkleri sunuluyor.



PİSTLERİ FETHET

Kışın gelişine en çok sevinenler snowboard tutkunlarıdır. Bu kış pistlerin tozunu attırmak için bilmeniz gereken her şey burada.

Olimpiyatlarda bile yer almasına karşın snowboard'a her zaman burun kıvrılır. Çünkü kimisine göre snowboard, sadece kaymaktır. Bir spor değil, bir tatil aktivitesidir. Zaten snowboard'cular atlet bile değildir. Bir şeylerin üzerinden atlar ve birbirlerini alkışlarlar. Snowboard asla bir tepe koşusu kadar zorlayıcı olamaz. Fakat Büyük Britanya milli takımının 25 yaşındaki profesyonel serbest stil boardcusu Jamie Trinder, bu klasik tanımlamalara pek uymuyor. Zira onu avarelikle suçladığımızda, bize yaz aylarında haftada dört kez spor salonunda çalıştığını söyledi. Trinder iki gününü bacak, merkez bölge kuvveti ve bir miktar da üst vücut antrenmanlarına adamış durumda.

▲ Board **Bataleon** ₺2.589

▶ Board **Bataleon** ₺2.199

◀ Mont **Six Eight Six** ₺1.249

● Termal içlik (üst) **Tchibo** ₺99,95
Termal içlik (alt) **Tchibo** ₺99,95
Kar maskesi **Wed'ze / Decathlon** ₺29,99
Termal çorap **Tchibo** ₺34,95
Tulum **Tchibo** ₺349,95

▲ Kask **PICTURE** ₺399

▶ Bağlama **Union STR** ₺769

Bu çalışmalar dışında esneklik antrenmanları, havuz çalışmaları ve board'uyla köpük havuzuna sıçrayışlar yapan Trinder, "İnsanlar, bizim evde yatarak karın yağmasını beklediğimizi düşünüyor, ancak işin perde arkasında daha profesyonel bir zihniyet var" diyor. Buna kanıt olarak, küçük ve neredeyse hiç kar yağmayan bir ada ülkesinin, 2014 Soçi Olimpiyatları serbest stil finaline 3 board'cu çıkarmasını ve kadınlar klasmanında da bronz madalyayı eve götürmesini gösterebiliriz.

Trinder, sıkı çalışmaların dağa yaklaşmadan aylar önce başladığını söylüyor. Ayrıca, ister sezona ister hafta sonuna hazırlanıyor olun, pistlere uygun bir vücut ölçüsüne sahip olmak, zamanınızın çoğunu karın üzerinde geçirmenizi gerektiriyor. Kısacası, ikinci gününüzü bacak ağrılarıyla harcamak ve pistlerden uzak bir şekilde telesiyejde geçirmektense, Trinder'ın bu beş tavsiyesiyle, evinizden dışarı adım atmayarak en iyi kış performansınızı sergilemeye hazırlanın.

Hızlı ve Kuvvetli Ol

Preacher sehpasını kendi haline bırakın. Snowboard, ayna kaslarınızdan ziyade bacaklarınızı etkileyen bir alt vücut sporudur. Trinder, "Ağır geçen kuvvet antrenmanlarının ardından, sezon yaklaştıkça güç antrenmanlarına dönüyoruz" diyor. Haftaya ağır bir squat setiyle başlayın: 1 maksimum tekrarınızın yüzde 80'iyle 5 tekrardan 3 set şeklinde çalışın. Ardından daha düşük ağırlıklarla 10 tekrar deadlift setleri yapın ve halteri hızlı bir şekilde kaldırmaya odaklanın. Bir ayın ardından hareketleri uygulama biçiminizi değiştirin. Bu egzersizlerle darbe yumuşatma kuvvetinizi ve board'u kontrol etme gücünüzü artırabilirsiniz.

Dağ Pozu

Tepede geçen her günün ardından matına uzanan Trinder, "Çok sık yoga yapıyoruz. O kadar düşüşün ardından, bir sonraki gün zinde bir şekilde kalkmanıza yardımcı oluyor" diyor. Aşağıdaki iki egzersizi antrenman programınıza ekleyerek ayağa kalkma gücünüzü artırabilirsiniz:

DOWNWARD DOG: Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Belinizi bükerek avuç içlerinizi düz bir şekilde zemine yerleştirin. Vücudunuz ters V pozisyonu alıncaya dek ellerinizle ileriye doğru yürüyün. Ardından kalçanızı tavana doğru yükseltin. Bu şekilde 10 saniye kadar duraklayın.

BRIDGE POSE: Sırtüstü uzanarak topuklarınızla kalçanız arasında birkaç santimetre bırakın. Kalçanızı topuklarınıza doğru yukarıya kaldırın. Kollarınızı vücudunuzun altında birleştirin. Üst bacaklarınızın zemine paralel olmasını sağlayın. Bu şekilde bir dakika kadar duraklayın.

Merkezden Yönetim

Bu karın antrenmanıyla 6-pack'lerden fazlasına sahip olabilirsiniz. Zaten siz kayak yaparken kimse ceketinizin altındakileri görmeyecek. Fakat board'unuz üzerinde dengede durabilecek ve pist sınırlarını ihlal etmeyeceksiniz. Kuyruk sokumu kemiğiniz de bu durumdan oldukça mutlu olacak.

RUSSIAN TWIST: Elinize bir adet ağırlık plakası alarak yere oturun. Dizlerinizi ve kalçanızı üst bacaklarınızla 45 derecelik açı oluşturacak şekilde bükün. Ağırlığı önünüzde tutun. Karın kaslarınızı sıkarak sağınıza doğru dönün. Bir an duraklayın; kasılmayı hissettikten sonra hareketi diğer

Haydi Kayağa

Dünyanın en iyi kayak pistlerinden biri olan Palandöken'de kayak keyfini Polat Erzurum Resort Hotel kalitesi ile yaşayın.

Kristalize kar dokusuna sahip Palandöken'in en güzel konumunda ve İstanbul'dan sadece 2 saat uzaklıkta bulunan Polat Erzurum Resort Hotel, yeni sezon için hazır. Modern ve güvenli 4 kişilik liftleri, otelin hemen önünde yer alan telesiyej sistemi, herkesin ısıtmalı özel dolabı olduğu 500 metrekarelik modern kayak odası ve karda çocuk oyun alanı ile kayak tutkunlarının vazgeçilmez adresi yine aynı.

Suni Karlama Sistemi sayesinde kış sezonu boyunca kesintisiz kayak keyfi sunan Polat Erzurum Resort Hotel'de, pistlerin ışıklandırılmış olması sayesinde gece kayağı yapılabiliyor.

Kolay, orta ve zor kategorilerde toplam 23 adet pisti olan Palandöken'de, 4 adet de doğal pist bulunuyor. Otele ait olan telesiyej sistemi ile dağ üzerinde bulunan kayak noktalarına kolay ve hızlı ulaşım sağlanmaktadır. Ayrıca Özelleştirme Daire Başkanlığı'na ait olan pistlerde ücretli olarak kayılabilmektedir.

Kristalize kar dokusunda kesintisiz kayabileceğiniz 50 km'lik kayak pisti ile kayakseverlerin buluşma noktası olan Palandöken'de, Polat 1,2,3 lift çıkışlarından, gondoldan, Erzurum-havaalanı ve otel-havaalanı transferlerinden yararlanabilirsiniz.

yöne doğru tekrar edin. Hareketi her yön için 10 tekrar şeklinde yapın. Bu 1 settir.

STANDING PLATE TWIST: Hiç dinlenmeden ayağa kalkın ve plakayı vücudunuzun önünde tutun. İlk olarak sağa, ardından sola dönerek board'un üzerinde öne ve geriye doğru dönüş yaptığınızı hayal edin. Hareketin başında hızlı, sonunda ise ağır olmaya özen gösterin. Her yön için 15 tekrar yapın.

HANGING LEG RAISE: Barfiks barına doğru jogging yaparak bara asılın. Karın kaslarınızı sıkarak bacaklarınızı düzleştirin. Bacaklarınızı zemine paralel oluncaya dek yukarıya kaldırın. Karın kaslarınızı sıkıştırdıktan sonra bacaklarınızı yavaşça alçaltın. Toplamda 15 tekrar yapın.

PULL-UP: Son leg raise tekrarınızı yaptıktan sonra tutuşunuzu değiştirin ve göğsünüzü bara doğru götürerek sırtınızdaki omurga dengeleyici kasları çalıştırın. Alçalarak dead hang pozisyonuna dönün. 10 tekrar yaptıktan sonra 60 saniye dinlenerek ilk egzersize dönün. Toplamda 2 tur daha yapın.

Binmeye Başla

Karın olmaması, antrenman yapmamak için bahane değildir. Trinder, sezon dışı dönemde snowboard'a biner gibi kaykaya biniyor. Trinder, "Snowboard hareketlerinin birçoğu kaykaydan gelir ve her ikisinde de esas olan board kontrolüdür" diyor. Kot pantolonunuzu giyip asfaltın tozunu attırmaya niyetiniz yoksa, salon antrenmanlarınıza birkaç denge egzersizi ekleyebilirsiniz. Wobble board squat ve Swiss ball bench press gibi egzersizler, iç algınızı geliştirerek kar tümsekleri üzerinde daha dik durmanızı sağlar.

Liste Oluştur

Ters takla atmaya son anda karar veren sporcular, pistlerde ambulans girişi bulunmasının nedenlerinden biridir. Sezon öncesinde antrenörüyle birlikte oturarak plan yaptıklarını söyleyen Trinder, "Bir liste oluşturarak nelere sahip olduğumuzu, hangi numaralar üzerinde çalışmamız gerektiğini ve daha önce denemediğimiz hareketleri konuşuyoruz" diyor. Yani triple cork hareketini yapamıyorsanız, en azından geriye doğru 720 numarasını yapabileceğinizi öngörerek buna göre hazırlanabilirsiniz.

BU KIŞ SEZONUNDA EN GÜZEL ANILARI KAYSERİ NOVOTEL'DE BİRİKTİRİN

Kış mevsimi, bembeyaz hali ile yazın aksine başka bir cezbeder bizi. Hele ki kayak severler için kelimelerle tarif edilemeyecek kadar güzel bir manzaradır bahsettiğimiz. Kışın en güzel halini, Türkiye'nin en güzel kayak merkezlerinden birine ev sahipliği yapan Kayseri'de, Kayseri Novotel'de yaşamaya ne dersiniz? Üstelik, her zamanki AccorHotels kalitesi ve daha önce görülmemiş bir fiyat ile Kayseri Novotel, bu yıl kayak severlerin vazgeçilmezi olacak. Çok uygun bir fiyatla konaklama, lezzetli menüler, birbirinden eğlenceli aktiviteler, turistik geziler ve daha bir çok farklı hizmet, Kayseri Novotel'de sizleri bekliyor!

BOARD'UNU KONUŞTUR

En dik parkurlarda bile uygulayabileceğiniz bu 6 yöntemle pistleri fethedin.

Snowboard sporunda yeni olan kişilerin ilk gün hikâyesi çoğu zaman birbirine benzer: kuyruk sokumu kemiğinde gerilme hissi. Bu durumu yaşamaya mahkûm olmadığınızı söyleyen tecrübeli snowboardcu Jake Burton, "Snowboard, yaptıklarınızın yansımasıdır. Onunla dalaşmayı ne zaman keserseniz, başarısızlıktan da o kadar çabuk kurtulursunuz" diyor.

Fakat bununla birlikte, ne kadar atletik olursanız olun, uygun ritminizi bulana dek arka tarafınız morluk içinde kalır. Yine de gelişiminizi önemli ölçüde hızlandırabilirsiniz. Aralarında Burton'ın da olduğu Snowboard'un uzmanlarıyla konuştuk ve bu kaderden kurtulmanızın yolunu sizler için öğrendik. Dikkat edin ve çanağı dağıtmayın.

1. BACAĞINI KAYBET

Burton Snowboard'un Learn to Ride programının sorumlusu olan Jeff Boliba, snowboard'un tekerlekleri olmadığı için tek bacağınızla düz zeminde egzersizler yapmanız gerektiğini söylüyor. Bunun kaykay gibi olduğunu söyleyen Boliba, "Öndeki ayağınızı bağlamaya takın fakat arkadaki ayağınızı itiş için serbest bırakın. Bu sadece düz zeminde giderken işinizi kolaylaştırmakla kalmaz, board'un üzerinde dengede durabilmeniz için gereken güdülerinizi de geliştirir" diyor.

YAPIN Öndeki ayağınıza doğru eğilin fakat dengenizi board'un ortasında kurun. Ağırlığınızı topuklarınıza ya da parmak uçlarınıza vermek yerine, ayaklarınızın kavislerine verin. Bu sayede board'u düz şekilde ve kenarlardan uzak tutabilir, aceleci olmayarak tökezlemelerin önüne geçebilirsiniz.

LÜKSÜN VE İHTİŞAMIN ZİRVESİ

Dünyanın en ünlü kayak merkezlerinden beklediğiniz ne varsa, çok daha fazlası Kartalkaya'da. Lüks, butik dağ oteli konseptiyle hizmet veren Kaya Palazzo Ski & Mountain Resort, seçkin mimarisi ve üstün hizmet kalitesiyle, kayak ve snowboard tutkunlarına unutulmaz bir kış tatili rüyası sunuyor. Türkiye'nin en popüler kayak merkezi Kartalkaya'da yer alan Kaya Palazzo Ski & Mountain Resort, 1.5 milyon metrekareye sahip pist alanı, Türkiye'de ilk kez kullanılan Leitner markalı önden korumalı lifti, farklı zorluk derecelerinde 11 pisti, 7 lifti ve misafirlerine direkt olarak telesiyejlere ulaşım imkanı veren mimarisi ile de çok farklı.

Sezonun Büyük Yeniliği: Buz pistinde paten keyfi
Buz üstünde kaymayı sevenler için sezonun büyük yeniliği paten keyfi, yeni sezonda Kaya Palazzo Ski & Mountain Resort'ta.
Otel önünde 210 metrekarelik açık alan üzerine kurulan buz pisti, hem çocuklara hem de yetişkinlere hizmet verecek. İsteyenler bu deneyimi eğitmenler eşliğinde de yapabilecek.

Türkiye'de ilk ve tek "Kids Snow Tubing Parkı" Kaya Palazzo'da!
Karda eğlence hiç bitmiyor: Çocuklara özel Kids Snow Tubing Parkı'nda eğlence ve keyif hep zirvede.
Çocuklar kocaman botlarla kaymanın keyfine varıyor. Gözetmenler eşliğinde sırayla takip edilen bu eğlence için, Kaya Palazzo sizleri bekliyor.

Dağ manzaralı odalarda şömine ve jakuzi keyfi
Bolu dağlarının büyüleyici manzarasıyla konforun ve doğanın etkileyici uyumunu birleştiren Kaya Palazzo Ski & Mountain Resort, konuklarına karla kaplı dağların muhteşem atmosferini sıcak odalarında yaşatıyor. 9 katlı otelin her cephesi farklı bir manzaraya hâkim.
Suit odalarda yer alan jakuzi ve şömine, günün kayak ve snowboard yorgunluğunu keyifle atabilme imkânı sunuyor.

2. VİTESİ DOĞRU DEĞİŞTİR

Yerçekimi snowboard'daki gaz pedalınızdır, ancak hızlanmanın hem doğru hem de yanlış yolları var. Öndeki bacağınızı birinci vites, arkadaki bacağınızı ise yüksek hız vitesi olarak görün. Durur pozisyondan harekete geçeceğiniz zaman, öndeki ayağınıza doğru eğilerek başlayın (tek bir yere bağlıymışsınız gibi öne ve arkaya doğru eğilin) ve hareket etmeye başladıktan sonra denge pozisyonuna geçin. Arka bacağınıza doğru eğilmek iyi bir yarış arabasının gazını köklemek gibidir. Board'un önü yerden kalkar ve kontrolünüzü kaybedersiniz. Bu da talihsiz bir şekilde ağaca çarpmanızla sonuçlanabilir.

3. FRENLE

Oturmadan yavaşlamak yapılması en zor numaralardan biridir.
YAPIN Board'un yokuşa dönük kısmına baskı uygulayarak, kendinizi rampaya doğru tereyağındaki bıçak gibi kaydırın. Dizlerinizi hafifçe bükün ve ağırlık merkezinizi tepe boyunca sabit tutmak için vücudunuzun açısını ayarlayın. Aynı yöntemle dönüşler arasındaki hızınızı da artırabilirsiniz.

4. DAĞLARA DOĞRU

İçgüdüsel olarak ayaklarınıza bakmak isteyeceğinizi söyleyen Breckenridge Resort eğitmeni Adam Kisiel, "Bunu yapmak yerine kaymak istediğiniz yöne doğru bakın" diyor. Başınızı çevirmek, ağırlık merkezinizin doğal yolla değişmesini sağlar ve bu sayede board'u doğru yöne doğru hareket ettirebilirsiniz. Ayrıca yokuş aşağı bakmak yerine dağlara bakmak da ayaklarınızı, dizlerinizi, kalçanızı ve omuzlarınızı daha iyi bir hizada tutarak dönüşlerinizi basitleştirir ve beklenmedik hız artışlarını engeller. Jackson Hole Mountain Resort'un antrenman koordinatörü Mikey Franco, "Bu basit değişiklikle büyük getiri elde edersiniz" diyor.

5. KOVBOY GİBİ DÖN

Board üzerinde geliştirilmesi en zor şey posturunuzdur ve doğru duruş olmadan yağ gibi kayamazsınız. En uygun pozisyon için tıpkı kovboylar gibi dizlerinizi bükmeli ve bacaklarınızı açmalısınız. Kisiel, "Bacaklarınızı kilitlemek ya da belinizi bükmek, dengenin yanlış yerlere kaymasına neden olur" diyor. Bunu yapmak yerine dizlerinizi yumuşak ve vücudunuzu dik tutarak squat pozisyonunda durduğunuz gibi durmalısınız. Board'un dönüş hareketini kalçalarınızdan başlatmalısınız. Kisiel, "Yönlendirmeyi omuzlarınızla yaparsanız, gereğinden fazla yorulursunuz" diyor. Parmak uçlarınızın tarafıyla yapılan dönüşler direkt olarak tepeyi görmenize neden olurken, topuk tarafıyla yapılan dönüşler ise sizi dışa bakacak şekilde konumlandırır. Her iki durumda da tepeyi board'un yüksek ucuyla çıkmalı, topuklarınız ya da parmak uçlarınızla yarattığınız hafif ama sabit bir baskıyla dönüşü tamamlamalısınız.

6. KÖPRÜYÜ KUR

Akıcı bir şekilde kaymak için atmanız gereken son adım, parmak ucu dönüşlerini topuk dönüşleriyle birleştirmektir. Bir dönüşü tamamlar tamamlamaz, kademeli olarak diğer yöne doğru eğilmelisiniz. Board'un sizi takip etmesi için kalçanızı kullanın ve aşağı doğru ivmenin sizi dönüş yönünüze doğru çekmesini sağlayın. Buradaki başarı tamamen dengenizle ilgilidir. Ağırlık merkeziniz board'un soldan sağa merkezinde olmalı fakat dengeniz, eğimin inişine ve çıkışına göre değişmelidir. Dönüşleri birbirine bağlayan şey budur.

▲ Board **Capita** ₺2.529

◀ Board **Capita** ₺2.329

▼ Board **Wed'ze / Decathlon** ₺499,99

● Bot **Wed'ze / Decathlon** ₺499,99
Korumalı boxer **Icetools** ₺209
Bilek koruması **Icetools** ₺99
Kaval koruması **Gform** ₺120
Eldiven **Tchibo** ₺69,95

▶ Mont **The North Face** ₺699

▲ Mont **Picture** ₺1.659

▼ Pantolonlar **Picture** ₺1.090

● Kayak gözlüğü **Dragon** ₺269,99

HAYATINI 10 KAT HIZLANDIR

YAZI
TOM McGRATH

İLLÜSTRASYONLAR
R. KIKUO JOHNSON

S. 87

Çoğumuz, enerjimizi ve vaktimizi cömertçe savurmaya meyilliyiz. Fakat birazdan karşılaşacağınız ipuçlarıyla, bu israfa bir dur diyebilir ve yeni yılda zamanınızı daha verimli bir şekilde değerlendirebilirsiniz.

MAİL KUTUNU RAHATLAT

17 **KURTARILAN ZAMAN**
Haftada 17 saate kadar

Adobe'un beyaz yakalılar üzerinde yaptığı bir ankette, ortalama bir kişinin, iş günlerinde maillerini kontrol etmek ve yazışmak için dört saatten fazla bir süreyi feda ettiği ortaya çıktı. Bu da haftalık mesai saatinin yarısından fazlasını harcamak demek oluyor. Üstelik bu süre bir yılda 1000 saat ediyor ve bizce bu, tamamen çılgınlık.

ATIK İMHA PLANI

Mail kutunuzu günlük ya da haftalık olarak kontrol etme sıklığınızı sınırlandırın. Bunu yapabilmek için otomatik mesajlar kullandığını söyleyen *The 4-Hour Workweek* kitabının yazarı Tim Ferriss, "İş yoğunluğumdan dolayı mail kutumu haftada bir kez kontrol ediyorum. Bir hafta bekleyemeyecek acil bir durum varsa lütfen beni cep telefonumdan arayın. Cep telefonumu bilmiyorsanız, mail kutumu tekrar kontrol edene kadar beklediğiniz için teşekkür ederim" şeklinde bir mesaj kullanıyor.

Bununla birlikte cevaplarını cep telefonu mesajları gibi kısa tutan Ferris, genellikle beş cümleyi geçmediğini belirtiyor.

VAKİT KAYBETME

İNTERNET

Sanal alemde çalışanlar insanlar gerçek hayata nasıl ayak uyduruyor?
YAZI: JACKIE FRERE

▶ JOSHUA ZERKEL
EVERNOTE'UN KÜRESEL MÜŞTERİ İLİŞKİLERİ VE EĞİTİM MÜDÜRÜ

İnternette harcadığınız süreyi en iyi şekilde yönetebilmek için, bu süreyi nasıl harcadığınızı bilmeniz gerekiyor. Zerkel, internet sitelerinde ve uygulamalarda ne kadar vakit geçirdiğini takip edebilmek için aylık hizmet bedeli 9 dolar olan RescueTime uygulamasını kullanıyor. Ayrıca interneti ne kadar kullandığınızı telefonunuzun bataryasından da takip edebilirsiniz. Böylelikle hangi uygulamaların sizin enerjinizi ve telefonunuzun enerjisini bitirdiğini de görebilirsiniz.

▶ STEVE HUFFMAN
REDDIT CEO'SU

"İşiniz dışındaki zamanı ikinci işinizmiş gibi düşünün ve asıl proje kendinizmişsiniz gibi davranın." Huffman, bir Reddit kullanıcısının paylaştığı bu yazıyı asla unutmuyor. İnternette geçirdiğimiz sürenin çoğu tepkiseldir: Etkinliklerle ya da yorumlarla etkileşime gireriz. Huffman daima proaktif düşünebilmek adına kendine zaman yaratıyor ve boş zamanlarını nasıl değerlendirdiğini inceliyor. Huffman, konu ne olursa olsun önceliğini bu işe veriyor.

TOPLANTI KURDU OL

4 **KURTARILAN ZAMAN**
Bir çalışma yılında 4 ay

National Bureau of Economic Research tarafından yapılan bir ankete göre, ortalama bir CEO çalışma yılının yarısını toplantılarda oturarak geçiriyor. Bu oran orta yöneticilerde ise yüzde 35 civarında. Buradaki sorun ise birçok toplantının aslında gereksiz ya da verimsiz nitelikte olması. Bir başka ankette ise, katılımcıların yüzde 73'ü toplantıyla alakasız işler yaptıklarını söylediler. Bu kişiler muhtemelen daha ilgi çekici bir iş için LinkedIn hesaplarına bakıyorlar.

ATIK İMHA PLANI

Google takviminizle senkronize bir biçimde çalışan meetingcalculator.com'a girin ve her ay toplantılara ne kadar vakit harcadığınızı 10 saniyeden kısa bir süre içerisinde öğrenin. Harcadığınız zamanı görünce geçireceğiniz şoktan sonra, yönetim danışmanları Michael Mankins ve Eric Garton'ın *Time Talent Energy* kitabında belirttiği bu üç yöntemle bazı değişiklikler yapın.

1. Toplantı yapmayacağınız dönemler belirleyin. Bu sayede çok fazla bulamayacağınız boş zamanlar yaratabilirsiniz.

2. Toplantı gündemi için hazırlanın ve topladığınız materyalleri geyik muhabbetinden önce paylaşın. Böylelikle sunum kısmını atlayarak direkt olarak tartışmaya başlayabilirsiniz.

3. Toplantılarınızı kısaltın. Araştırmalar, insanların ciddi bir konuya odaklanma süresinin maksimum 18 dakika olduğunu söylüyor. Planlama yaparken bunu unutmayın.

İZLEYECEKSEN GÜZEL

19 **KURTARILAN ZAMAN**
Haftada 19 saat

Muhtemelen televizyon izlemenin vakit kaybı olduğunu düşünüyorsunuz. Fakat öyle olmak zorunda değil. Size bilgi veren, rahatlamanıza yardımcı olan ve kültürel sohbetleri takip edebildiğiniz her şey sizin için faydalıdır. Bununla birlikte, Bureau of Labor Statistics'in 2016 yılı verilerine göre, izlediğimiz spor müsabakalarından mini dizilerin son sezonuna kadar televizyon başında geçirdiğimiz toplam süre, birçoğumuz için yarı zamanlı iş süresine eşdeğer.

KISA YOLU SEÇ

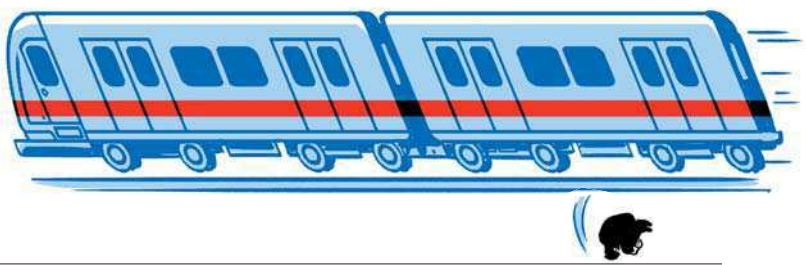
4

KURTARILAN ZAMAN
Haftada 4 saatten fazla

Ortalama bir çalışan, günde 52 dakikasını işe gelmek ve eve dönmekle harcar. Bu zarar, yılda 9 güne tekabül eder. Mesai yolunda harcanan süre, üç başlı bir sorundur: iş yerindeki üretkenliğinizi azaltır, sağlığınızı etkiler ve ilişkilerinizi bozar. Bu konuda yapılan bir araştırmada, işe gitme yolunda uzun süreler harcayan kişilerin uyku sorunu yaşamaya yüzde 46, depresyona ise yüzde 33 oranında meyilli olduğu ortaya çıktı. Başka bir araştırmada ise, bir tarafın işe gitmek için çok fazla zaman kaybettiği ilişkilerde, çiftlerin ayrılığa yüzde 40 oranında daha eğilimli olduğu sonucuna varıldı.

ATIK İMHA PLANI

Evden çalışmanıza izin vermesi için patronunuzla konuşun. 2015 yılında yapılan bir ankete göre, ayda en az birkaç kez işyerinin dışında çalışanların dörtte üçünün, bu süre zarfındaki üretkenliğinin arttığı ortaya çıktı. Bu kişilerin neredeyse yarısı dışarıdan çalıştığında daha az stresli hissettiğini söylerken, diğer yarısı ise böylelikle şirkette kalmaya daha sıcak baktıklarını söyledi. Böyle bir şansınız yok mu? Öyleyse yolculuğunuzu lehinizde kullanın. Columbia Business School'un 443 çalışan üzerinde yaptığı bir araştırmada, yolculuk süresinde iş gününe hazırlananların mesleki tatmin duygusunun arttığı görüldü. O kadar da işkolik değil misiniz? Öyleyse bir müzik aplikasyonu indirerek en çok satan şarkıları dinleyin. Ayrıca Udacity'den eğitim alarak yeni bir kariyere yelken açabilir ya da son çare olarak annenizi arayabilirsiniz.



DİZİLERİ İZLE

ATIK İMHA PLANI

"Hızlandırılmış izleme" yaparak, zevklerinizden ödün vermeden de zaman tasarrufu yapabilirsiniz. Bir yazılım mühendisi tarafından geliştirilen Chrome eklentisiyle, videolarınızı tıpkı Netflix, Vimeo ve Amazon Prime'daki gibi hızlandırabilirsiniz. Bunun için yapmanız gereken tek şey Google'da "video speed controller" şeklinde arama yaparak eklentiyi indirmek. Podcast için de yine Google'a "Speed listen" yazarak sesli kitaplarınızı hızlıca dinleyebilirsiniz. Kontrol panelindeki 1x simgesine tıklayarak hızı 1.5x ya da 2x'e ayarlayın.

VAKİT KAYBETME

İNTERNET

KEITH COLEMAN
TWITTER'IN ÜRETİMDEN SORUMLU MÜDÜR YARDIMCISI

Telefonunda sadece Twitter ve iMessage'in bildirimlerini açık tutan Coleman, diğer tüm uygulamaları sessize almış durumda. Üstelik Coleman, yatma saatinde göz atmaktan kaçınmak amacıyla, telefonunu başucuna koymak yerine sokak kapısının hemen yakınında şarja takıyor.

PAMELA RUTLEDGE
MEDIA PSYCHOLOGY RESEARCH CENTER YÖNETİCİSİ

Facebook'ta sadece aileniz ve yakın arkadaşlarınızla, LinkedIn'de ise sadece tanıdığınız kişilerle bağlantı kurun. Bildirimlerinizi yönetilebilir bir seviyede tutun. Bazı uygulamaların eğlence için olduğunu, bazılarınınsa angarya olduğunu unutmayın.

DOKTOR ZİYARETİNİ KISA TUT

15

KURTARILAN ZAMAN
Ziyaret başına 15 dakika

Tıbbi bürolarda geçen bekleme süresi her ne kadar azalsa da (2009 yılına oranla yüzde 14 daha kısa), sizi gördükçe ellerini ovuşturan mikroplar varken, buradaki koltuklarda oturmak büyük bir zaman kaybı ve sağlık tehdidi dir. Üstelik ne kadar çok beklerseniz bekleyin, kimse sizden özür dilemez.

ATIK İMHA PLANI

Doktorun gecikmesinin daha düşük ihtimal olduğu, sabah ilk iki ya da öğle arasından sonraki ilk iki boşluğa randevu alın. Bununla birlikte, nispeten daha az zamanınızı alacak olan aile hekimine de gidebilirsiniz. Üstelik doktoru evinize çağırarak da vakit tasarrufu yapabilirsiniz. Hekiminizi evinize çağırmak çok da fazla sürmeyecektir.

BİR ŞEYLERİ ARAMAYI BIRAKIN

2.5

KURTARILAN ZAMAN
Yılda iki buçuk gün

Yer bulucu cihazlar üreten Pixie Technology tarafından yapılan bir ankete göre, kaybettiğimiz eşyaların yerini doldurmak için bir yılda 2,7 milyar dolar ödüyoruz. Üstelik insanların yüzde 60'ı kaybettiği bir şeyleri ararken işe geç kalıyor.

ATIK İMHA PLANI

2016 yılında yapılan bir araştırmaya göre, kaliteli bir gece uykusu, beyninizde uyanık olduğunuz saatlerde biriken sinaptik bağlantıları tazeliyor. Bu yenileme işlemi gerçekleşmediği takdirdeyse elektriksel aktivitelerle karman çorman olan nöronlarınız, yeni anıları kaydetmekte zorlanıyor. Yapılan hafıza testinde de uyku açığı olan kişilerin iyi dinlenenlere oranla daha unutkan olduğu da ortaya çıktı.

HAYATINI ORGANİZE ET

3

KURTARILAN ZAMAN
Günde 3 saat

Dünya üzerinde iki işi birden yapabilen insanlar gerçekten var. Fakat siz yine de bu insanlardan biri olmadığınız için kendinize kızmayın. Zira dünya üzerindeki insanların sadece yüzde 3'ü aynı anda iki işi birden başarılı bir şekilde yapıyor. Geri kalanlarımızsa bunu denemeye çalıştığında üretkenliğinden yüzde 40'a kadar ödün veriyor. Çoklu görev yaptığımızda aslında çoklu görev yapmadığımızı söyleyen nörolog Earl Miller, "Sadece görevler arasında geçiş yapıyoruz" diyor. Siz hatasız olduğunuzu düşünseniz de durum gerçekte böyle olmuyor. Yenilikçi düşüncelerin, bir önceki fikirlerin açtığı bağlantı yollarını takip ettiğini söyleyen Miller, "Çoklu görev yapmaya çalıştığınızda, yeni bir şey yapmak için yeterince özgürleşemezsiniz" diyor.

ATIK İMHA PLANI

Yapmanız gereken işler önünüzden bir seri üretim bandı gibi akıyorsa, 1940'lı yıllarda Toyota fabrikalarında uygulanan kanban prensibini benimseyebilirsiniz. *Personal Kanban* kitabının yazarı Jim Benson, yapacaklar listenizi üç ayrı kategoriye bölmenizi söylüyor: 1) Hazır, 2) Yapım Aşamasında, 3) Bitenler. Görevlerinizi, Hazır'ın altına yazın. Bunlardan üç tanesini ise Yapılanlar'ın altına taşıyın. Tamamladıklarınızı ise Bitenler'in altına götürerek yerini Hazır bölümüne yeni bir görev koyarak doldurun. Bu sayede beyniniz batağa saplanmaz ve siz de tatmin olursunuz.

VAKİT KAYBETME

İNTERNET

▶ RYAN ROSLANSKY

LINKEDIN'İN SORUMLU GENEL MÜDÜR YARDIMCISI

Roslansky, kızları uykuya dalmadan önce telefonuna dokunmuyor. Çünkü teknolojinin aile yapısını bozmasına asla izin vermiyor.

▶ KAYVON BEYKPOUR

TWITTER'IN VİDEO MÜDÜRÜ VE PERISCOPE'UN KURUCU ORTAĞI

Beykpour, toplantılarda telefonunu "Rahatsız Etmeyin" moduna alıyor. Birlikte olduğunuz insanlara saygı göstermeniz gerekiyor. Üstelik dikkatinizi vermek size zaman kazandırır ve toplantıların verimli geçmesini sağlar.

DOĞRA VE PİŞİR

5

KURTARILAN ZAMAN
Haftada 5 saat

İşte yine bilindik bir hikâye: Arabayla evinize gidiyor ve buzdolabınızın politikacıların sözlerinden daha boş olduğunu fark ediyorsunuz. Seçenekler: a) Yemeksepeti'nden sipariş vererek cüzdanınızdan çalacaksınız b) arabaya servis yiyerek ömrünüzden çalacaksınız ve c) malzemeler için markete giderek akşamınızdan çalacaksınız.

ATIK İMHA PLANI

Haftanın tüm yemeklerini hafta sonundan hazırlayarak paketleyin. Tarif önerisi istiyorsanız, Instagram bu işin ustalarıyla dolu. @mealprepdaily, @mealpreponfleek ve @mealprepmondays hesaplarını tavsiye edebiliriz.

HAVALİMANI GÜVENLİĞİNİ

15

KURTARILAN ZAMAN
15 dakika

Beklemek hoş bir şey değildir, özellikle de havalimanında. Psikolog Jack Schafer, "Herhangi bir özgürlük kaybı hayal kırıklığına neden olur ve havalimanı güvenliği de özgürlüğümüzü kısıtlar. Direkt olarak kapıya doğru yürüyemez, 100 ml üzerinde sıvı ya da jel taşıyamayız. Ancak kontrol sahibi olmak isteriz" diyor.

ATIK İMHA PLANI

Çılgınlıktan kurtulmak için ödeme yapmaya razı mısınız? Özellikle sık seyahat edenler için oldukça işe yarayan bir sistem olan Tav Passport Card, havalimanına giriş yaptığınız andan itibaren uçağa binene kadar beklemek zorunda olduğunuz pasaport ve güvenlik kontrollerinde harcadığınız vakti ciddi şekilde düşürüyor.

ÇAMAŞIRLARIN HAKKINDAN GEL

4

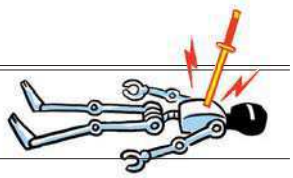
KURTARILAN ZAMAN
Haftada 4 saat

Bizler kıyafetlere değer veren bir toplumuz ve ortalama bir aile haftada 3-4 kez çamaşır yıkar. Ayırma, yıkama, kurulama, katlama ve dolaba kaldırmayla birlikte, her bir çamaşır yıkama yaklaşık 2 saat sürer. Bu sadece vakit kaybı değil aynı zamanda çevreye yapılmış bir hakarettir. Üstelik sürekli yıkanan çamaşırlar daha çabuk yıpranır.

ATIK İMHA PLANI

İki ayrı sepet oluşturarak (bir odanın iki farklı köşesi de olur) açık ve koyu renklileri ayırın. Bu sayede ayırma işlemini egale edersiniz. Kıyafetlerinizi bir kere giydikten sonra yıkamanıza da gerek yok. Kot pantolonlarınızı üç ayda bir yıkayabilirsiniz. Üstelik kokmazlar. Ayrıca aynı anda iki yıkama yapan çamaşır makinelerinden de satın alabilirsiniz.

KARİYERİNİ ÇIKMAZDAN KURTAR



40

KURTARILAN ZAMAN
Haftada 40 saatten fazla

Hepimiz iş hayatımızda çıkmazlar yaşasak da asıl önemli olan, kariyerimizin çıkmazda olup olmadığıdır. Otomasyon ve yapay zeka tehlikesi nedeniyle de bu gibi durumlarla karşılaşmaktayız. Çocuğuna radyolog olmasını tavsiye etmeyeceğini söyleyen risk sermayedarı Josh Kopelman, "Yapay zeka, x-ray ışığıyla iskelet kaslarını insanlardan daha iyi görüyor" diyor.

ATIK İMHA PLANI

Aşağıdaki maddeleri kontrol ederek işinizin çıkmaz yola girdiğini öğrenebilirsiniz.
- Terfi ya da yeni sorumluluklar yoksa
- Patronunuz söylediklerinizi önemsemiyorsa
- İş arkadaşlarınız sizden hızlı gelişiyorsa
- İşiniz sürekli olarak aynı görevleri yapmanızı talep ediyorsa

İlk üç madde size uyuyorsa yeni bir iş bulmanız gerekiyor demektir. Hepsine sahipseniz teknolojinin sizi işinizden etme riskiyle karşı karşıyasınız. Kariyer basamaklarını daha yaratıcı bir biçimde tırmanmaya çalışın.

HIZLA AŞ

- Havalimanında birden fazla kontrol noktası varsa, en uzak olanına gidin. Buradaki kuyruklar genelde kısa olur. Üstelik biraz yürüyüş yapmış olursunuz.
- X-Ray cihazında kimin durduğuna bakın. Birden fazla görevliyi ekrana bakarken görüyorsanız, bu sıradan uzak durun. Zira ikinci görevli bir stajyer olabilir ve kıdemli olan kendisine ekranda gördüklerinin ne olduğunu açıklıyor olabilir.
- Şartlar eşitse, sola doğru kayın. *Psychological Science*'ın 2011 yılında yayımladığı bir araştırmaya göre, insanların yüzde 90'ı sağ elini kullandığı için sağ tarafındaki şeyleri tercih etmeye daha meyilli.

VAKİT KAYBETME

ANTRENMAN

Egzersiz yapmak için vaktiniz yoksa en etkili dozajla bu sorunun üstesinden gelebilirsiniz.

HEDEF KARDİYOVASKÜLER SAĞLIK VE FİTNESS
DOZAJ HAFTADA 30 DAKİKALIK HIIT ANTRENMANLAR

McMaster Üniversitesi egzersiz uzmanı Martin Gibala, geleneksel dayanıklılık antrenmanlarının süre bazında bölümlere ayrılmış hali olan yüksek yoğunluklu interval antrenmanların (HIIT), maksimum oksijen tüketim kapasitenizi (egzersiz kapasitenizin de en büyük işaretçisi) artıracağını söylüyor. Gibala, "Neredeyse bir dakikalık bir intervalle, yapabileceğinizin en azını bile yaparak verim alabilirsiniz" diyor. Gibala'nın bir dakikadan kastettiği, kendinizi mümkün olduğunca zorlayacağınız 20 saniyelik üç interval ve bunların arasındaki dinlenme süreleri. Yani antrenmanınızı ısınma ve soğuma çalışmaları da dahil olmak üzere 10 dakikada tamamlayabilirsiniz. Gibala'ya göre 10 dakikalık interval antrenmanla maksimum oksijen tüketim kapasiteniz üzerinde yaratacağınız artış, 150 dakikalık sabit tempolu bir kardiyoya eşdeğer. Gibala bu yöntemi koşu, bisiklet, makineler ve iç ya da dış mekân fark etmeksizin, haftada üç gün uygulamanızı öneriyor.

HEDEF KUVVET & HACİM
DOZAJ HAFTALIK 60 DAKİKALIK AĞIRLIK ANTRENMANI

İster ağırlık çalışmaya yeni başlayın, ister uzun bir aradan sonra bu spora geri dönün, Weightology'nin kurucusu James Krieger'e göre, haftada üç kez uygulayacağınız 20 dakikalık antrenmanlarla kas kütlenizde hatırı sayılır bir artış yaratabilirsiniz. Bu antrenmanlarda her bir kas grubunuzu (göğüs, sırt, omuz, quadriceps, hamstring, biceps, triceps ve karın) bir ya da iki set çalıştırmayı hedefleyin. Daha ileri seviye bir sporcuysanız, Krieger'e göre dozajı artırarak her bir kas grubunuzu haftada 3-6 kez çalıştırmak yerine 10-20 kez çalıştırabilir ve dört saati bulan antrenmanlar yapabilirsiniz.

KALORİLERE ÖLÜM!

Daha iyi bir vücut, daha uzun ve sağlıklı bir yaşam için beslenmenin çok daha akıllıca yolları var.

MÜJDE! İnce ince kalori hesabı yapma devri sona erdi. Neyse ki! Çünkü alınan ve yakılan kaloriyi hesaplamak çok önemli bir noktayı göz ardı ediyordu: yiyeceğin kalitesini. Kalori hesaplaması yapmak yerine, 2017'de Yeni Zelanda'da yapılan bir araştırmayı dikkate almakta yarar var. Çalışma, doygunluk hissedene kadar işlenmemiş baklagiller, tam tahıllar, sebze ve meyveyle beslenerek sürdürülebilir bir zayıflama süreci yaşanabileceğini söylüyor. Elbette bunu biraz daha detaylandırabilirsiniz. *The MetaShred Diet* kitabının yazarı Dr. Mike Roussell, "Beslenme düzeninizdeki makro besin öğelerinin -protein, yağ ve karbonhidrat- oranı, kalori hesaplamaktan çok daha önemli" diyor. Bu planı uygulayın ve abur cuburu kesip hastalıklarla savaşan antioksidan besinlere ağırlık verin. Yıllardır vermeyi arzu ettiğiniz kiloları kaybettiğinizi göreceksiniz. Şimdi okuyacağınız yazının birinci bölümü bunu nasıl yapacağınızı, ikinci bölümü ise neden yapmanız gerektiğini açıklıyor.

DERLEYEN
DERYA KUŞ YAVUZ

FOTOĞRAFLAR
SAM KAPLAN

S. **93**

BÖLÜM 1

MAKRO ANALİZ

1
2
3

Bazal Metabolik Hızını (BMH) Bul

Formül şöyle: 66 + (6,2 x istediğiniz kilonun pound cinsinden karşılığı) + (12,7 x boyunuzun inç cinsinden karşılığı) - (6,76 x yaşınız). Karmaşık görünebilir ama hemen uzaklaşmayın. Örneğin 35 yaşında, 73 inç (185 cm) ve 180 pound (81 kg) ölçülerindesiniz. BMH değeriniz 1,873. Sayfanın devamındaki veri ve tarifler bu örneğe göre ayarlandı.

1
2
3

Aktivite ile BMH'ni Çeşitle

Şimdi ölçüm sırası fitness'ta. Dürüst olun! Çok az ile hareketsiz arası: 1,2. Düşük aktivite: 1,3. Orta düzey aktivite: 1,4. Yüksek seviyede aktivite: 1,5. Günlük aldığınız kalorilerin yaşam hareketliliğinize göre olması gerekiyor. Buna göre 35 yaşında ve hareketsiz bir erkek için ortalama 2,248 kaloridir. Hareketi artırdığınızda hesap da değişir.

%31.6 PROTEİN
%37.1 KARB.
%31.3 YAĞ

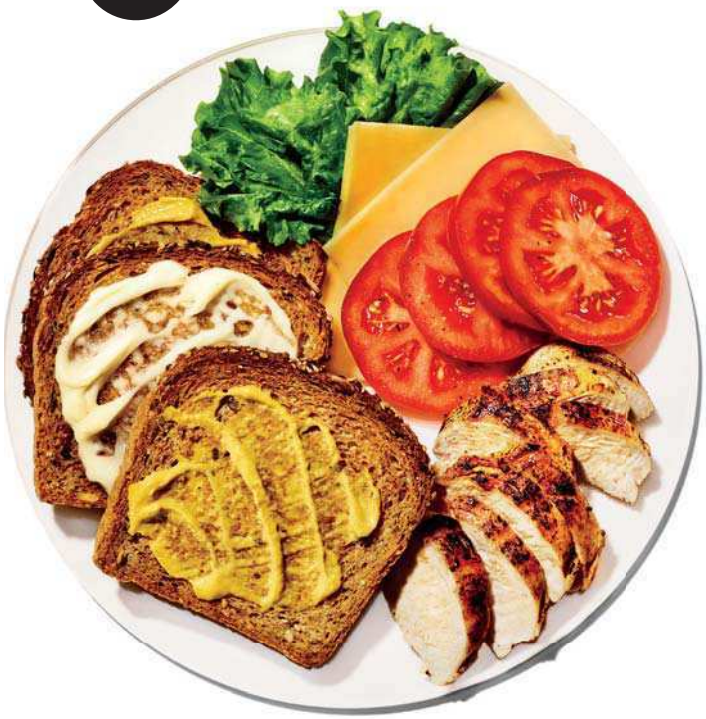
KAHVALTI

TATLI PATATESLİ ÇIRPILMIŞ YUMURTA

Fırını 220 dereceye ayarlayın. Bir fırın tepsisinde 225 g doğranmış tatlı patates, 75 g doğranmış soğan, 2 çay kaşığı doğranmış biberiye, zeytinyağı, tuz ve karabiberi harmanlayın. Patatesler yumuşayana kadar 20 dk pişirin. Bu sırada, 4 büyük yumurta ve 4 büyük yumurtanın beyazını bir tutam tuz ve karabiberle bir kapta çırpın. Az miktarda yağla birlikte tavaya atıp orta ateşte 5 dk kadar pişirin. Yeşil soğanla süsledikten sonra patateslerle servis edin.

571 KALORİ
44 G PROTEİN
52 G KARB. **(9 G** LİF**)**
20 G YAĞ

%35.8 PROTEİN
%30.0 KARB.
%34.2 YAĞ



ÖĞLE YEMEĞİ

İKİ KATLI TAVUKLU SANDVİÇ

2 dilim tam tahıllı ekmeğe 1/2 çay kaşığı hardal; üçüncü ekmek diliminin her iki tarafına ise 1/2 çay kaşığı mayonez sürün. Hardallı dilimlerden birinin üzerine bir parça Cheddar, bir marul yaprağı, 2 dilim domates ve 45 g fırında piliç koyun. Üstüne mayonezli dilimi koyup aynı malzemeleri onun üzerine de ekleyin. Sandviçi ikinci hardallı ekmek dilimiyle kapatın. Çapraz kesip servis edin.

508 KALORİ
45 G PROTEİN
38 G KARB. **(6 G** LİF**)**
19 G YAĞ

NOT: ROUSSEL, "HEDEFİ YÜZDE 100 TUTTURACAĞIM DİYE TAKINTI YAPMAYIN" DİYOR. SAYILARLA ARANIZ İYİ DEĞİL Mİ? MYFİTNESSPAL UYGULAMASININ MAKRO BESİN

Bu planda kaloriler, sadece günlük ihtiyaç duyduğunuz makro besin öğelerini belirlemede yol gösterici bir rol oynuyor.

1
2
3

Makroları Belirle

Protein 1 grama karşılık 4 kalori içerir. Kilonuzun pound karşılığını hesaplayıp (1 pound=0,450 kg) her bir pound için 1 gram protein almalısınız. Mesela 81 kg'lık (180 pounds) örneğimizin 180 g protein alması gerekir. Bu 720 kalori, toplam kalori alımının yüzde 34'ü eder. Karbonhidratın da 1 gramı 4 kaloridir. Bunda da yüzde 34'lük dilimi tutturmaya gayret edin.

%36.2 PROTEİN ●
%30.8 KARB. ●
%33.0 YAĞ ●

AKŞAM YEMEĞİ

FIRINDA SEBZELERLE KUZU PİRZOLA

Fırını 220 dereceye ayarlayın. Geniş bir fırın tepsisinde birer buçuk kâse doğranmış havuç ve Brüksel lahanasını, dörde bölünmüş bir arpacık soğanı, 1 çay kaşığı zeytinyağı, tuz ve karabiberle harmanlayın. Renkleri altınımsı kahverengiye dönene kadar 20 dk pişirin. Geniş bir demir döküm tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın ve 1 çay kaşığı zeytinyağını ilave edin. 4 kuzu pirzolaya tuz ve karabiber serpin. Pirzolaların her bir yüzünü dörder dk mühürleyerek pişirin, sebzelerle servis yapın.

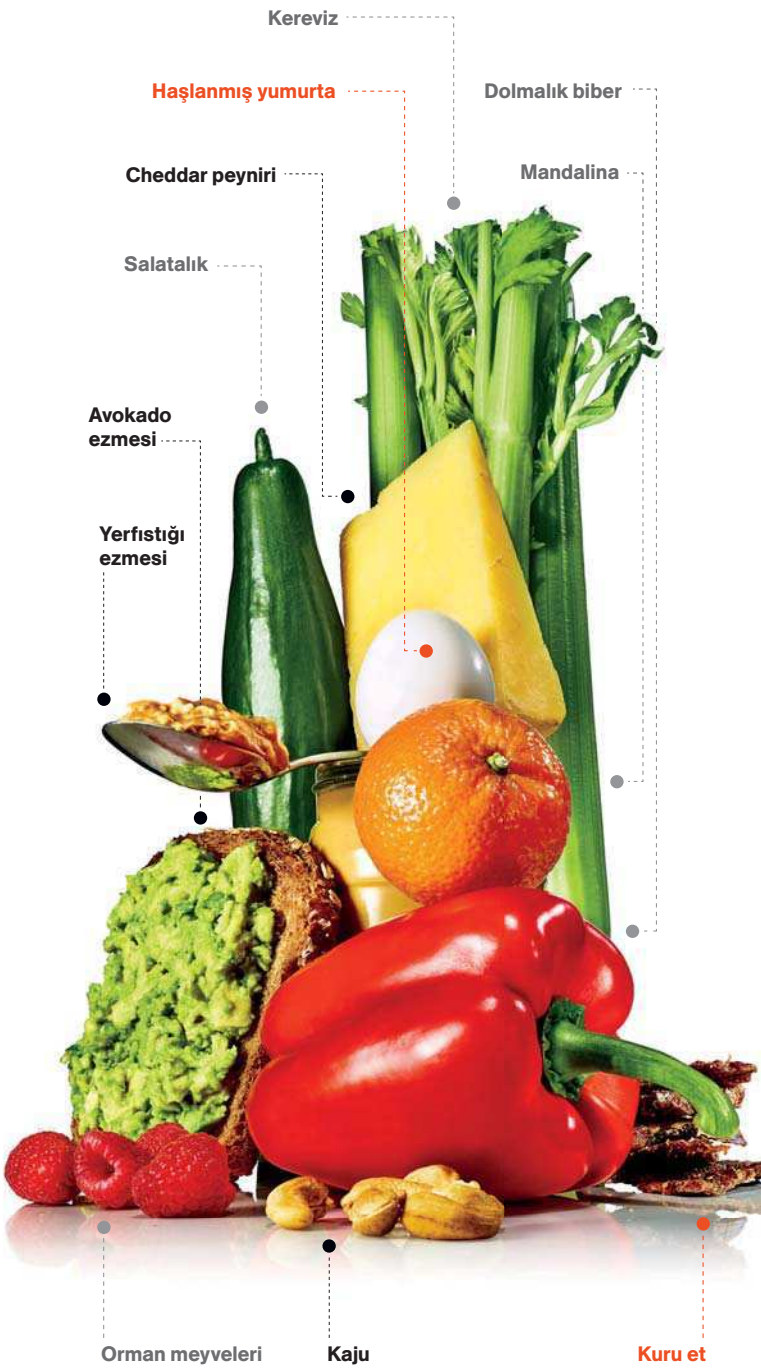
682 KALORİ
63 G PROTEİN
53 G KARB. **(13 G** LİF**)**
25 G YAĞ

ÖLÇER ÖZELLİĞİNİ KULLANIN.

TAKTİKSEL ATIŞTIRMALIKLAR

Tüm makro besin maddelerini ana öğünlerde yemek zorunda değilsiniz. Makro hedefleri tutturmak için farklı zamanlarda farklı ısırıklar alın.

● PROTEİN ● İYİ KARB. ● YAĞLAR



KALORİYİ HESAPLA, YAĞ TÜKETME: Geçtiğimiz 40 yıl boyunca zayıflama tavsiyeleri, bu iki ana tavsiye etrafında şekillendi. Ancak 2016'nın en çok satanlar listesine girmeyi başaran *Always Hungry?* kitabının yazarı Dr. David Ludwig, kilo vermenin en iyi yolunun her iki tavsiyeye de uymamak olduğunu söylüyor. Ona göre kötü adam yağ değil, işlenmiş karbonhidratlar. Az yağlı işlenmiş ürünlerin yükselişe geçtiği bu yılları şöyle anlatıyor Ludwig: "40 yıl boyunca az yağlı besinler tükettik ama bunlar bizi daha kilolu yaptı, çünkü bunlar yağ yerine, içleri işlenmiş karbonhidratlarla doluydu" diyor.

Sağlık ve beslenme eğilimlerinin kendini ilk gösterdiği yer olan ABD'deki epidemiyolojik veriler de Ludwig'i destekliyor. Obezite oranları 1970'lerde yükseliyor ki bu tarihler ABD Tarım Bakanlığı'nın Amerikan halkına az yağlı beslenmesini tavsiye ettiği yıllara denk geliyor. Bilimsel araştırmalar yaparak ve hastalarının kilolarıyla mücadelelerini izleyerek geçirdiği 30 yılın ardından, Dr. Ludwig beslenmenin daha iyi bir yolu olabileceğini buldu. Kitabında da söylediği gibi, uzun vadede hayatta kalabilmek için gereken minimum karbonhidrat miktarını sorguladı. Cevap: Sıfır. Söylediğine göre vücudumuza protein almalıyız, yağ almalıyız ama karbonhidrat almadan da yaşayabiliriz.

Bir endokrinolog olarak Dr. Ludwig, çok

BÖLÜM 2

KALORİ TEPKİSİ

5 kilo vermek mi istiyorsunuz? Bilim, bunu başarmanın onlarca farklı yolu (internetse yüzlerce) olduğunu gösteriyor. Ancak beslenme ve zayıflama tartışmaları arasında bir şey var ki giderek daha da netleşmeye başlıyor: Kalori tek gerçek değil!

Patates?
Topraktan çıkan, vitamin ve lif bakımından zengin bu sebze kilo almanıza yol açabilir mi? Bir bilim insanı böyle düşünüyor.

Şeker?
Gıda üreticilerinin geçtiğimiz yıllarda ürünlerini şekerle doldurmasının bir nedeni var: Az yağlı yiyeceklerin tadı çok kötü oluyor

uzun süre, karbonhidrat aldığımızda kana karışan şekerin insülin hormonu seviyesini nasıl artırdığı üzerinde çalıştı. Bu da, tereyağından ziyade nişasta konusunda daha çok endişe etmesinin nedenini açıklıyor. Ludwig, tükettiğimiz tüm basit karbonhidratların kilo almamıza yol açtığını söylüyor ve durumu bir soruyla açıklıyor: "Kalori miktarları eşit olmakla birlikte patates, dondurma ve sofra şekerinden hangisi yedikten sonra kan şekeri ve insülin değerinizi en yukarı çeker? Cevap: Patates. "Büyük bir fırınlanmış patates yerine küçük bir kup dondurma yemenizi tercih ederim" diyor Ludwig.

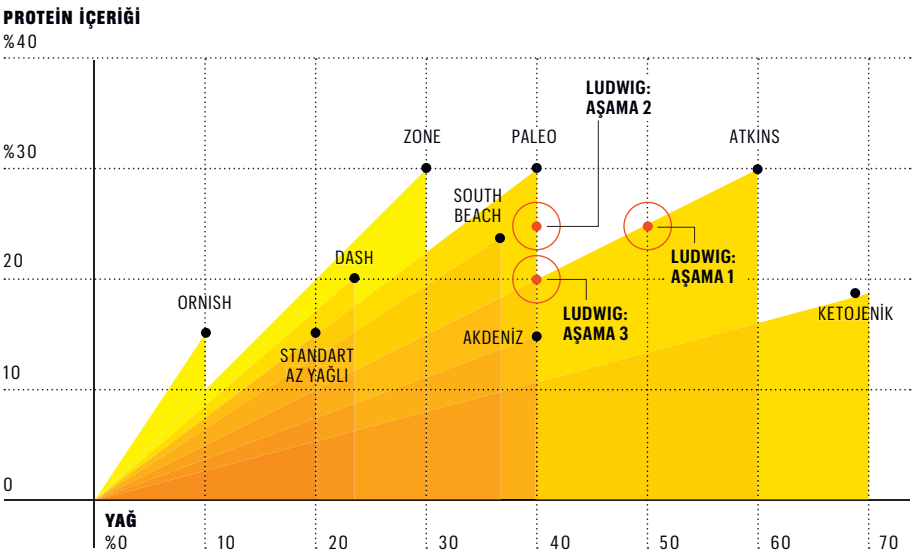
Patatesi kötülediği için olumsuz tepkiler alsa da, bu sebzenin lif, potasyum, B6 ve C vitamini içeriğinin nişastasını tolere etmeye yetmediğini, kolaylıkla yağ hücrelerinin yakıtı olabildiğini söylüyor. Siz tereyağının beyaz ekmekten daha kötü olduğunu düşünebilirsiniz ama Dr. Ludwig'e göre yanılıyorsunuz.

Dr. Ludwig düşük karbonhidratla beslenmeyi ilk öneren kişi değil. 19. yüzyılda William Banting ile başlayan bu akım, biftek ve domuz pastırmasının kilo vermeye yardımcı olduğunu savunan Atkins ile popülerlik kazandı. Düşük karbonhidrat diyetleri, ketojenikten (temel yakıt olarak karbonhidrat yerine yağdan elde edilen ketonların kullanıldığı) paleo'ya (tatlandırıcı, işlenmiş tahıllar ve işlenmiş yağlara savaş açan) kadar birçok farklı şekilde karşımıza çıkıyor. Çok sayıda beslenme planı ve mobil uygulama günlük protein, karbonhidrat ve yağ dengesine odaklanıyor. Ancak Dr. Ludwig'e göre bu konudaki en büyük problem, yağ hücrelerimizin aşırı kalori depolamasına sebep olacak şekilde beslenmemiz: "Yağ hücreleri, vücuda giren kalorilerin büyük kısmını kendine alıp çok azını diğer bölümler için bırakıyor. Biz obeziteyi bir aşırılık olarak görsek de aslında bir eksik kalma durumudur."

Dr. Ludwig'in bu yaklaşımının merkezinde, yıllarca sürdürdüğü araştırmalar ve binlerce hastanın özeti olan "karbonhidrat-insülin hipotezi" bulunuyor. Bu hipoteze göre,

DİYET MATRİSİ

Her bir diyette ne yiyeceğiniz konusunda kafanız mı karışıyor? Endişeye yer yok. Aşağıdaki grafik size yol gösteriyor.



kilo verme ve alma sürecinde yemek yemenizi de yememenizi de hormonlarınız söylüyor. Size kilo verdiren hormonlar size tekrar kilo da aldırabiliyor. Ona göre, insanlar aşırı yediği için kilolu olmuyor, kilolu oldukları için aşırı yiyorlar.

Tufts Üniversitesi, Friedman School of Nutrition Science and Policy bölümü dekanı Dr. Dariush Mozaffarian, "Kilo vermek için kalori hesabı yapmak, nefesinizi tutmak gibidir. Bunu bir süre yapabilirsiniz ama vücudumuzda, kilomuz üzerinde söz sahibi olan çok güçlü mekanizma ve sistemler vardır ki eninde sonunda irademizi ele geçirirler" diyor.

İnsülin ve obezite arasındaki ilişkiyi araştıran California Üniversitesi'nden endokrinolog Dr. Robert Lustig de kalorilere bakmanın saçmalık olduğunu söylüyor.

Bazı çevrelerse, Dr. Lustig ve Dr. Ludwig'i karbonhidrat, yağ, insülin ile bunların kilo almaya etkilerini fazla basitleştirdikleri konusunda eleştiriyor. National Institutes of Health'in uzman araştırmacılarından Dr. Kevin Hall, Dr. Ludwig'in en büyük eleştirmeni olarak, insülin-karbonhidrat teorisini saçmalık olarak görüyor. Dr. Ludwig'in çatışma dediğine, Dr. Hall yanlış yorumlama diyor.

KARİYERİNİN İLK ZAMANLARINDA, Dr. Ludwig de obezite problemi yaşayan hastalarına az yağlı diyetler önermiş ancak ne yazık ki daha da kilo almalarını izlemiş. Şimdiyse hastalarına, tam yağlı yoğurt, peynir, zeytinyağı, avokado, yağlı kırmızı et ve kuzu gibi yağdan zengin besinler tüketmelerini tavsiye ediyor.

Bugüne kadar çok sayıda diyet deneyip başarısız olan 47 yaşındaki Brian Goodhart, Dr. Ludwig'in programına uyarak kilo vermeye başlıyor. 115 kilodan 70 kiloya inmeyi başararak belirlediği ilk hedefi çoktan aşan Goodhart, bu süreçte kendini hiç aç hissetmediğini söylüyor: "İnsanlara hiç yoksunluk hissi yaşamadığımı bir türlü anlatamadım. Bana kalori hesabı yapmadan bunun imkânsız olduğunu söyleyip durdular. Bir kere bile yapmadım." Yağ alımını artırarak 96 kilodan 76'ya düşen 61 yaşındaki Matthew Carr ise, enerjisinin dramatik bir şekilde arttığını belirtiyor.

Karbonhidrat, farklı kaynaklarla da olsa -pirinç, buğday, mısır- tüm dünya mutfaklarının temel besin maddelerindendir ve dünya enerji alımının yüzde 60'ını karşılar. Dr. Ludwig'in beslenme planı, karbonhidratı tamamıyla veya ilelebet yasaklamıyor. Sadece ilk iki haftalık süreçte, metabolizmanızı sıfırlamak için uzak duruyor, ardından normale dönerek bünyenize karbonhidratı dikkatlice (tercihen tam tahıl ve sebzeler gibi kompleks olanlar) yeniden tanıtıyorsunuz. Ardından beslenme düzeninizi ideal protein, yağ ve karbonhidrat dengesine oturtuyorsunuz.

DR. HALL, KİŞİSEL OLARAK ONU SEVDİĞİNİ söylese de bilimsel anlamda Dr. Ludwig'in karşısında duruyor: "Teorinizi bir kitap ve diyet önerisiyle birlikte kamuoyuyla paylaşmadan önce, bilimsel olarak gerçekten emin olmalısınız."

Dr. Hall'a göre, insülin-karbonhidrat denklemi fazlasıyla basit ve bazı açılardan da hatalı. Dr.Hall, bu görüşünü, 2016'da 17 obez hasta üzerinde yaptığı araştırmasına dayandırıyor. Katılımcılara kalori bakımından benzer olan, ilk dört hafta yüksek karbonhidratlı bir diyet, sonraki dört hafta ise düşük karbonhidratlı bir diyet uyguladı. Karbonhidrat alımları düşen katılımcıların, insülin salgısı da düştü. Ancak açlık kan şekeri düzeyi (insülin direncinin göstergesi) ile yağ yakımı (ikinci etapta kalori yakımında hafif bir artışla birlikte) sonuçları benzer çıktı. Dr. Hall'a göre bu durum, düşük karbonhidrat alımının günde ekstra 300 ila 600 kalori yaktırabileceğini iddia eden Dr. Ludwig'in teorisinden şüphe ettiriyor.

Dünyanın en büyük obezite konferansı olan ObesityWeek kapsamında, büyük bir kalabalığın karşısına geçen iki bilim adamından Dr. Hall, Dr. Ludwig'in teorisinin bazı bölümlerinin çöpe atılması ve geri kalanın da ciddi şekilde düzenlenmesi gerektiğini savunurken, Dr. Ludwig meslektaşının araştırmasının kısa ve küçük çaplı olduğunu söyledi.

Kariyerinin büyük kısmını enerji tüketimi üzerine araştırmalarla geçiren Dr. Hall, "Kalori kaloridir" lafına inanmıyor. Ona göre, kalorinin ızgara tavuktan mı yoksa krakerden mi geldiği önem taşıyor. Dr. Hall "Kalori hesabı tek başına obeziteyi açıklamaya yetmiyor. Bu, çevresel etkenlerin biyolojik mekanizmalarla girdiği kompleks bir süreç ve bu yüzden de düşük karbonhidratlı tek tip bir diyetin herkese uyacağı fikrine katılmıyorum" diyor.

BU KUTUPLAŞAN TARTIŞMANIN İÇİNDEN çıkmak için, Stanford Prevention Research Center'dan beslenme araştırmaları direktörü Dr. Christopher Gardner'a dönelim. DIETFIT adını verdiği, karşılaştırmalı diyetler üzerine yaptığı uzun bir araştırmayı henüz tamamlayan Gardner, sağlıklı az yağlı bir diyetle, sağlıklı düşük karbonhidratlı diyetleri kıyasladı.

Gardner, bilim dünyasındaki ününü 2007'de yaptığı titiz bir çalışmayla kazandı. Düşük karbonhidratlı diyetlerin (Atkins ve Zone) zayıflatma konusunda standart bir düşük yağlı Ornish diyetinden daha iyi olmadığını ortaya koyan bulgular elde etti. Ancak daha sonrasında yaptığı araştırmalarla, insülin direnci olan insanların yağı değil karbonhidratı düşürerek daha etkili kilo verebildiğini buldu.

Bugüne gelirsek, Gardner'ın sıradan insanlarla yaptığı DIETFITS araştırmasından elde ettiği öncül sonuçlar da düşük karbonhidratlı diyetlerin düşük yağlı olanlara karşı daha avantajlı olduğunu göstermiyor. Araştırmanın 609 katılımcısı, yaklaşık üç bin kilo verdi ama bunu hangi diyetle başardıkları pek fark etmedi. Aynı şekilde her iki diyeti takip edenler arasından kilo alanlar bile oldu. Dr. Gardner, "Her iki diyette büyük başarı ve başarısızlık hikâyeleri gördük" diyor.

Bu durumu açıklamakta zorlanan sadece Dr. Gardner değil. Dr. Ludwig de kendi yaklaşımında değişikliğe gitmiş gibi görünüyor. Ünlü endokrinolog, bir meslektaşıyla bu kış yayımladıkları araştırmada, yüksek insülin salgısına yol açan gen ile kilo alımının artışını ilişkilendiriyor. Karbonhidrat-insülin teorisini hâlâ güçlü şekilde savunurken, Brian Goodhart örneğinde olduğu gibi düşük karbonhidrat diyetinin bazılarında daha etkili olabileceğini de kabul ediyor.

Harvard Üniversitesi'nden araştırmacı Dr. Lee Kaplan, obezite ve kilo alımının oldukça bireysel olabileceğini bu yüzden tek bir beslenme tipinin herkeste aynı şekilde çalışmasının mümkün olmayabileceğini söylüyor. Obezitenin 50 farklı alt türünü tespit eden Kaplan, "Henüz tanımlayamadığımız daha fazla tür olması muhtemel" diyor.

Gardner'in önerisiyle, "Kalori kalori midir?" ve "Düşük karbonhidrat mı düşük yağ mı?" tartışmasını bir an unutalım ve yerine bilim insanlarının hemfikir olacağı şu soruyu soralım: Boş kalori kaynağının baş suçlularından ilave şeker tüketimini nasıl düşürebiliriz?

Dr. Hall ve Dr. Ludwig bu soruya aynı yaklaşımı göstererek teorimizi haklı çıkarıyor. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerdeki tarım politikaları, 1970'lerden itibaren dönüşerek besin zincirimizdeki boş kalorilerin yüzdesini devamlı artırdı. Dr. Hall'un 2011'de yayımladığı bir araştırmaya göre, 40 yıl önceye kıyasla günde 220 kalori daha fazla tüketiyoruz. 2017'de tamamladığı başka bir çalışmaysa, bu değersiz kalorilerin karbonhidrat ve yağdan geldiğini ortaya koyuyor. Gerçekten de beslenmek için donmuş pizzalara, dev boy cipslere veya çikolatalı drajelere ihtiyacınız var mı?

"KİMSE TEREYAĞINI ABARTMAZ. BU DAMAK TADI KONUSU DEĞİL, BİYOLOJİDİR."

Dr. David Ludwig, bazı karbonhidratların neden tehlikeli olduğunu anlatıyor.

KAS HÜCRESİNİN İÇİNDE

Yeni teknoloji sayesinde, bilim insanları *kas plastisitesi* hakkında **DAHA FAZLA BİLGİ** sahibi oluyor. Bu yeni bilgiler, **FİTNESS**, **SAĞLIK** ve belki de **HAYAT** konusundaki görüşlerinizi tamamen *değiştirme* potansiyeline sahip.

YAZI
LOU SCHULER

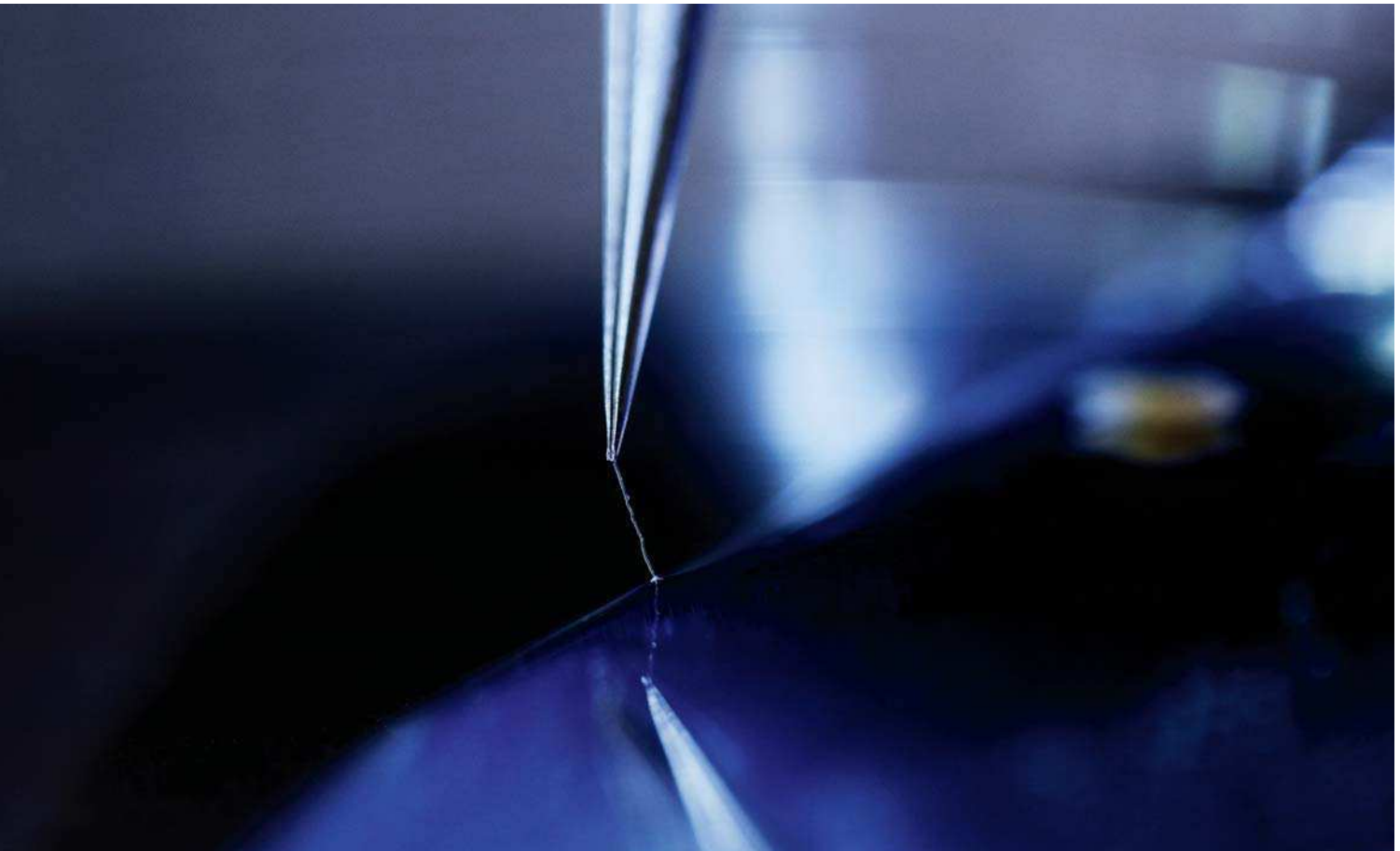
FOTOĞRAFLAR
SPENCER LOWELL

CALIFORNIA STATE ÜNİVERSİTESİ, FULLERTON ARAŞTIRMA laboratuvarında bir cumartesi sabahı. Doçent Dr. Andy Galpin, sol quadriceps kasımdan bir örnek almak üzere, elinde hipodermik bir iğneyle bana doğru yaklaşırken, "Biyopsi işlemi gibi hissettirecek" diyor. Daha önce hiç biyopsiye maruz kalmadığımdan, bu bilgi benim için hiçbir şey ifade etmiyor. Fakat onca yıldır kırkın üzerinde tehlikeli biyopsi işlemi yapmış olan Galpin, bunun nasıl hissettireceğini tarif etmenin başka bir yolu olmadığını söylüyor. Fullerton'daki Center for Sports Performance'ta doçent olan Galpin, bu işe gerçekten kendini adamış biri.

Toprak burgu makinesinin medikal karşılığı olan hipodermik iğne baldırımdan içeri girerken, ilk birkaç saniye, birisi parmak eklemleriyle bacağıma baskı uyguluyormuş gibi hissediyorum. İğne bacağımdan çıkarken baskı da azalıyor. Bir lisans öğrencisi bacağımdaki altı milimlik deliği bandajlarken, Galpin vastus lateralis kasımdan kestiği parçayı petri kabına aktarıyor. Biraz sonra parçayı inceleme fırsatı buluyorum: birer santim uzunluğunda ve birer milimetre genişliğinde, birbirine paralel dört doku şeridi. Mikroskopla bakıldığında, yan yana duran dört parça fileto ton balığı gibi görünüyorlar. Galpin, her bir mikro şeridin en azından 500 farklı lif içerdiğini tahmin ediyor. Skinning solüsyonu adı verilen özel bir çözeltide bir hafta bekledikten sonra renkleri değişecek ve lifler, yarı saydam kütlenin içinden tek tek ayrıştırılabilecek.

İşte o zaman, neyden oluştuğumu -daha doğrusu quadriceps kaslarımın neyden oluştuğunu - öğrenmiş olacağım. Bunu öğrenmemin iki önemli sebebi var. Birincisi, quadriceps kasları, koşmaktan zıplamaya, ayağa kalkmaktan yürümeye kadar her hareketimizde kullandığımız, vücudumuzun en büyük kas gruplarından bir tanesi. İkincisi ise, sürekli test edilen bacak ekstansiyonu kuvvetinin, herhangi bir sebepten dolayı erken ölüm riski hakkında bir öngörüde bulunması. Bu hayati kaslarda bulunan liflerin kombinasyonu, ne kadar fit olduğunuza ve hangi konularda endişelenmeniz gerektiğine dair birçok şey söylüyor.

Bilim insanları, yakın zamana kadar 3 tip kas lifi olduğunu düşünüyordu: Tip I (yavaş kasılan), tip IIa (hızlı kasılan) ve tip IIx (süper hızlı kasılan). Ayrıca, bu dağılımın da



değişmez olduğuna inanıyorlardı. Yani kalçalarında yüzde 90 yavaş kasılan lifler bulunan bir maraton şampiyonu, bu avantaja doğuştan sahip olmuş oluyordu. Ya da aynı şekilde, hızlı kasılan liflere sahip, dünya çapında bir sprinter da kaslarındaki bu liflerle dünyaya gelmiş oluyordu.

Daha hızlı ayırma teknikleri ve daha güçlü mikroskoplar gibi yeni gelişmelerin ışığında, kas liflerinin aslında yavaştan hızlıya değişen, altı tipte bir sürem olduğunu öğrendik. Hatta "tip" kelimesi bile artık eskidi. Yeni terminolojide buna "miyozin ağır zincirleri" yani MAZ deniyor. (Miyozin, kas liflerinin kasılmasını başlatan bir bileşen.) Yavaş kasılan lifler, daha fazla mitokondri, yani enerji üreten hücre birimi içeriyor, bu nedenle enerji için daha fazla yağ kullanabiliyor. Hızlı kasılan lifler ise glikojen yakıyor ve efor sarf edip birkaç dakika içinde yoruluyor.

GÜNCELLE

ESKİ SÜRÜM
Kas liflerinizin sayısı sabittir ve yaşlandıkça azalır.

YENİ SÜRÜM
Yapılan ön çalışmalar, vücudun yeni lifler üretebildiğini söylüyor.

HAMLENİZ
Vücut geliştiriciler sizden daha büyük kaslara sahiptir; daha büyük kas liflerine değil. Onların kas lifleri sayıca biraz fazladır sadece. Kas hücrelerinizin sayısını artırmak için, uzun yıllar süren, devamlı kuvvet antrenmanları yapmalısınız.

Genetik olarak ortalama bir yapıya sahip, antrenmansız bir kişi, yavaş ve hızlı (I/IIa), hızlı ve süper hızlı (IIa/IIx) ya da üçünün kombinasyonundan oluşan (I/IIa/IIx), yüzde 40 MAZ I, yüzde 30 MAZ IIa ve yüzde 30 hibrit liflere sahip olabilir. Galpin'e göre işte bu hibrit lifler, öylece oturuyorlar ve size "Hiçbir şey yaptığın yok, bana olmam gereken bir şey verene kadar buralarda takılacağım" diyorlar.

Bir ağırlık programı uygulamaya başladığınızda, o hibrit lifler hızlı kasılan liflere dönüşür. Haftalar içinde başlayan bu değişim, bir sene içinde liflerin yüzde 20'sini hızlı kasılan liflere dönüştürerek gücünüzü ve kuvvetinizi artırır. Dayanıklılık antrenmanı ise liflerin ters yönde, yani MAZ I'e doğru değişmesini sağlar. Doğru, yanlış ya da ideal lif tipi diye bir şey yok; kas hücreleriniz siz onlara ne verirseniz, ona adapte oluyorlar. Bu sürecin aksi de mümkün: Eğer bir süre antrenman yapıp sonrasında bırakırsanız, yavaş ve hızlı kasılan lifleriniz hibrit liflere dönüşecek ve siz onlara yeni bir görev verene kadar kenarda bekleyecekler.

GALPİN'İN ARAŞTIRMASININ ÇOK DEĞERLİ BİR KÖKENİ VAR. Her şey, 1959'da deri içinden yapılan kas biyopsisinin modernleştirildiği yerde, yani İsveç'teki Karolinska Enstitüsü'nde başladı. Ball State Üniversitesi'nden bir profesör, kullanılan teknikleri öğrenmek adına oraya gitti ve geri döndüğünde, öğrendiklerini, o sırada doktoralarını yapmakta olan Galpin'e ve Jimmy Bagley'e aktardı. Bugün, Galpin ve Bagley, elit atletlerden son dönem böbrek yetmezliği hastalarına kadar, zıt kutuplardaki birçok insanın kas lifi yapısı ve fonksiyonlarını inceleyerek, bu araştırmayı bir adım ileri taşıyorlar.

Bahsettiğim bu iki zıt kutupta, tamamen farklı fitness alışkanlıklarına sahip olan, 54 yaşındaki tek yumurta ikizleri Paul ve Pete McLeland yer alıyor. İkizler, lif tiplerinin

Kapsülün İçinde
Bod Pod ismi verilen bu tekolojik kapsül, hava değişimini kullanarak vücudun yağ ve kas oranını kesin bir şekilde hesaplıyor.

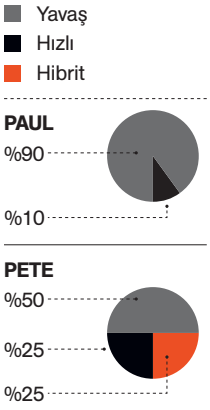
Yaşam Lifi
Galpin'in laboratuvarında ayrıştırılmış tek bir kas lifinden bir kısım.

bir yaşam süresi içinde nasıl değiştiğini göstererek, Galpin ve Bagley için harika bir vaka çalışması oldular. Bir lise öğretmeni ve aynı zamanda parkur ve cross-country eğitmeni olan Paul, uzun bir süredir kendini koşmaya adamış. Üniversitede cross-country'yle ilgili her şeyi takip ederken, ileriki yıllarda bir gün bile sektirmeden antrenman yapmaya devam etmiş.

Kardeşinden 3 dakika daha büyük olduğunun altını çizen Pete ise her zaman bisikleti tercih etmiş ve hatta ülkeyi bisikletle boydan boya, birden fazla kez kat etmiş. Fakat şimdiki pazarlama işinde harcadığı uzun saatler ve 12 yıl önce bileğinde meydana gelen sakatlık yüzünden, eskisi gibi düzenli bir antrenman rutini yok. İkizlerin sağlık ve fitness profilleri tahmin edildiği gibi: Paul daha zayıf ve daha düşük seyreden bir kalp ritmine sahip. Kan değerleri, daha az kolesterole, daha az trigliseride ve daha düşük kan şekerine işaret ediyor. Buna rağmen, Pete de kardeşi kadar kas kütlesine sahip; hatta Paul'u bacak ve tutuş kuvveti testinde duman etti. Kas lifleri biyopsilerinin sonucu, izledikleri farklı fitness rutinleri nedeniyle farklı adaptasyonlar gösteriyor. Paul'un kasları, onun tekil koşu rutiniyle eşleşmek için adapte olurken, Pete'in hareketsizliği, kaslarının yüzde 25'inin hibrit yapıya dönmesiyle sonuçlandı. Galpin'e göre buradan çıkarılacak ders, insan kaslarının akıl almaz plastisitesi. "Yeteri kadar zaman ve çalışmayla, sınırları ortadan kaldırabilirsiniz" diyor Galpin.

Galpin'in çalışmasına göre, kas liflerinde büyük bir değişimin olması mümkünken (yüzde 25 gibi bir oran), Kentucky Üniversitesinden Dr. Kevin Murach, küçük değişimlerin (yüzde 10 civarında hızlıdan yavaşa ya da tam tersi) daha yaygın olduğunu söylüyor ve ekliyor: "Belirli bir değişimin ne tür bir uyarıcı tarafından tetiklendiğine dair yeterince fikrimiz var, ancak anlaşılması zor olan şey, ince moleküler detaylar. Büyük ihtimalle, lif türünün değişimi bir

BENZEMEYEN İKİZLER



tek değişkene değil, birden fazla değişkenin bir araya gelmesine bağlı." Tartışmaya açık bir başka soru ise genetik yatkınlığın ne dereceye kadar rol oynadığı.

Sonuç olarak Galpin, antrenörlerin, atletlerin belli kas lifi kombinasyonlarına göre kişisel programlar hazırlayabileceklerini ya da yapılan sporun türüne göre kas lifi tipini değiştirmeye yönelik antrenman programı oluşturabileceklerini söylüyor.

Bu uygulamalar henüz herkese açık değil, fakat bu arada antrenmanlarınızın faydasını ölçebileceğiniz bir takım yöntemler mevcut. Eğer bir çaylaksanız ya da uzun bir aradan sonra geri döndüyseniz, kendinize sorun: Hızınızı ve/veya kuvvetinizi artırıyor musunuz? Antrenmanlarınızın yoğunluğunu - tekrar ve set sayılarınızı, intervallerinizi ve çalıştığınız süreyi - artırıyor musunuz? Eğer daha deneyimliyseniz: Skorunuzu geliştirebiliyor ya da en iyi performansınızı ve hızınızı hep koruyabiliyor musunuz? Egzersizinizin tamamının yoğunluğunu koruyabiliyor musunuz?

BİRÇOK FİTNESS UZMANI VE DOKTOR, İŞE özellikle yürümek gibi sürdürebileceğiniz bir eforla başlamanızı söyleyecek. Bu daha sonra günde 10,000 adıma kadar gidecek. Bu çok iyi, fakat bu kadarla yetinmemelisiniz. Gücün sağlık için büyük bir etken olduğunu söyleyen Galpin, "Ne kadar kuvvet kazanırsanız gün içinde o kadar hareket edersiniz" diyor. Güçlü kaslar, kalbinizin işini daha az eforla yapmasını sağlar ve yürümekten merdiven çıkmaya, ağırlık kaldırmaktan alışveriş poşetlerini taşımaya kadar olan hareketlerinizi kolaylaştırır. "Sizi, bütün bu aktiviteleri yapmaktan alıkoyan şey nedir?" diye soruyor Galpin. "Bu sadece kardiyovasküler fonksiyonunuzla ilgili değil. Zayıf olmak da bunu engelliyor!"

Galpin'in reçetesi şu şekilde: Ağırlık kaldırmayı içeren birkaç şey yapın. Kalp ritminizi hızlandıracak birkaç şey yapın. Sürdürebileceğiniz bir efor sarfedeceğiniz birkaç şey yapın. "Biliyorum pek de ilgi çekici değil ama araştırmaya göre bu söylediğim üç şey çok önemli" diyor Galpin. Eğer sadece haftada üç gün antrenman yapıyorsanız, Galpin aşağıdaki programı öneriyor:

1.Gün: Ağırlık çalış. Beş ana hareket modelinin her birinden en az bir egzersiz yapın: squat, deadlift, itiş (chest or shoulder press, pushup, dip), çekiş (chinup, pulldown, lat pulldown, row) ve taşıma (bir veya iki elinizle bir ağırlık kaldırarak yürüyün). Her bir antrenmanın bir ya da iki egzersizinde, iyi bir teknik kullanarak kaldırabildiğiniz kadar ağırlık kaldırın. "1'den 10'a kadar bir skalada 7-9 arası bir ağırlık olması lazım; eğer biraz zorlamazsanız güçlenemezsiniz" diye ekliyor Galpin.

2.Gün: Uzun çalış. En az 30 dk boyunca devamlı ve tutarlı bir şekilde efor sarf edebildiğiniz sürece, ne yaptığınız önemli değil. Koşabilirsiniz, bisiklet sürebilirsiniz ya da jimnastik yapabilirsiniz. Yaptığınız antrenmanın yoğunluğu size egzersiz yaptığınızı hissettirmeli, ancak durup dinlenmenizi gerektirecek kadar fazla olmamalı.

3.Gün: Tekrar (daha ılımlı bir şekilde) ağırlık çalış. Eğer dördüncü bir seans daha yapmak istiyorsanız, en iyi seçenek kas yapmaya yönelik orta ağırlıklar kullanarak bir ağırlık antrenmanı daha yapmaktır.

GÜNCELLE

ESKİ SÜRÜM
Yavaş kasılan ve hızlı kasılan liflerin oranı doğuştan sabittir.

YENİ SÜRÜM
Kaslarınız esnektir. Yeterince zaman ve eforla, güç ve kuvvet üzerine odaklanarak hızlı kasılan liflerinizin, ya da dayanıklılık antrenmanı yaparak yavaş kasılan liflerinizin oranını artırabilirsiniz.

HAMLENİZ
Kısa vadeli hedefler belirlemek yerine, hayat boyu sürdürebileceğiniz yoğunlukta egzersizlere yoğunlaşın.

1 2 3

[1] **Ayrışan Lifler**
Kas lifleri segmentlerine ayırıştırılıp liflerin yapısı inceleniyor.

[2] **Sivri Bilim**
Bergstrom biyopsi iğnesi

BİYOPSİDEN İKİ GÜN SONRA, San Francisco State Üniversitesi'nde bodrum katında bir odada oturuyoruz. Bagley, yarım milyon dolarlık inanılmaz bir teknoloji eseri olan eş odaklı lazer mikroskobu kullanıyor. Bu mikroskop, egzersizle ilgilenen bilim insanlarının, kas hücrelerini daha önce duyulmamış üç boyutlu bir kesinlikle incelemesini sağlıyor. Bugün iki hücreyi karşılaştıracağız: Biri genç, atletik bir kadına ait. İkincisi ise Galpin ve Bagley'nin araştırmasına katılan, yaşlı bir böbrek yetmezliği hastasına.

"GENLERİNİZE TAKILI KALMA

Aralarındaki fark dudak uçuklatacak cinsten: Kadından alınan hücrenin çekirdeği yerli yerinde, muntazam bir şekilde dururken, sağlıksız olan hücrelerinki, oraya buraya saçılmış kıyafetlerle kirletilmiş bir öğrenci yurdunun zemini gibi görünüyor. Bu durum çok önemli, çünkü DNA çekirdekte bulunur ve büyüme ve iyileşme süreçleri oradan kontrol edilir. Eğer bir lif iyileştirilemezse, ölür. "Ve ölen bir lif asla geri gelmez" diyor Galpin.

İflas eden organların mı, yoksa ölen kas hücrelerinin mi daha önce oluştuğunu bilmiyoruz. Fakat günlük seçimlerimizin neredeyse her koşulda çok farklı sonuçlar doğurabileceğini biliyoruz. Yaşam tarzımızın, kaslarımızın hareketi üzerine düşündüğümüzden daha çok etkisi olduğunu söyleyen Galpin, "Berbat genlerle doğmuş olsanız bile, bunun içinden çalışarak çıkabilirsiniz" diyor. Bu durum, yaş fark etmeksizin hepimiz için geçerli.

Kaliforniya'ya döndükten on gün sonra lif analizlerimi aldığımda, tam da bu konuyu düşünüyordum. Korktuğumdan da beterdi. Yüzde 38 hibrit lifim - hani şu kenarda oturup belli bir lif türüne dönüşmeyi bekleyen elemanlar - ve sadece yüzde 12 güçten ve kuvvetten sorumlu MAZ IIa lifim vardı. "Yaşın düşünüldüğünde [60 yaşındayım] hiç de kötü sayılmaz" diyor Galpin, ama hemen ardından doğru anladığımdan emin olmak için ekliyor: "Fakat harika da değil."

Galpin'in çalışmalarına vakıf olduktan ve işe yarar hücrelerin nasıl korkunç bir hale gelebildiğini gördükten sonra, anlamamak benim için söz konusu bile değildi. Kronikleşmiş diz ağrılarıma rağmen hızlı kasılan liflerimi oyuna sokmanın zamanı gelmişti.

Ertesi gün kendimi, 20 yıldır kullanmadığım leg extension aletini kullanırken buldum. Beklediğimin aksine, aletin aşağı doğru hareket menzilini azaltarak, kendimi çok yormadan quadriceps kaslarımı sıkı biçimde çalıştırabildim. Aynı şey, yine yıllardır kullanmadığım leg press'te de oldu. Eğer devam edersem, zamanla IIa liflerimin bir kısmını geri kazanacağım.

Geri dönüş stratejimin ikinci aşaması ise kondisyon. Bir süredir interval antrenman, ağırlık taşıma ve sled antrenmanı yapıyorum, ancak daha çok yapmam gerekiyor. Biyopsimde çıkan yüzde 50 MAZ I lifleri, muhtemelen yavaş antrenman ayarlarımdan kaynaklanıyor. Yavaş-hızlı hibrit liflerden bir kısmını yavaş kasılan liflere dönüştürebilirsem, kaslarımın dayanıklılığı artacak ve enerji sağlamak adına daha çok yağ yakmasına yardımcı olacak.

Eskiden, antrenman yapmamak için elimden gelen her şeyi denerdim. Fakat artık kaslarımın içini gördüğüme göre, egzersizden kaçınmak için iyi bir bahanemin olmadığını fark ettim.

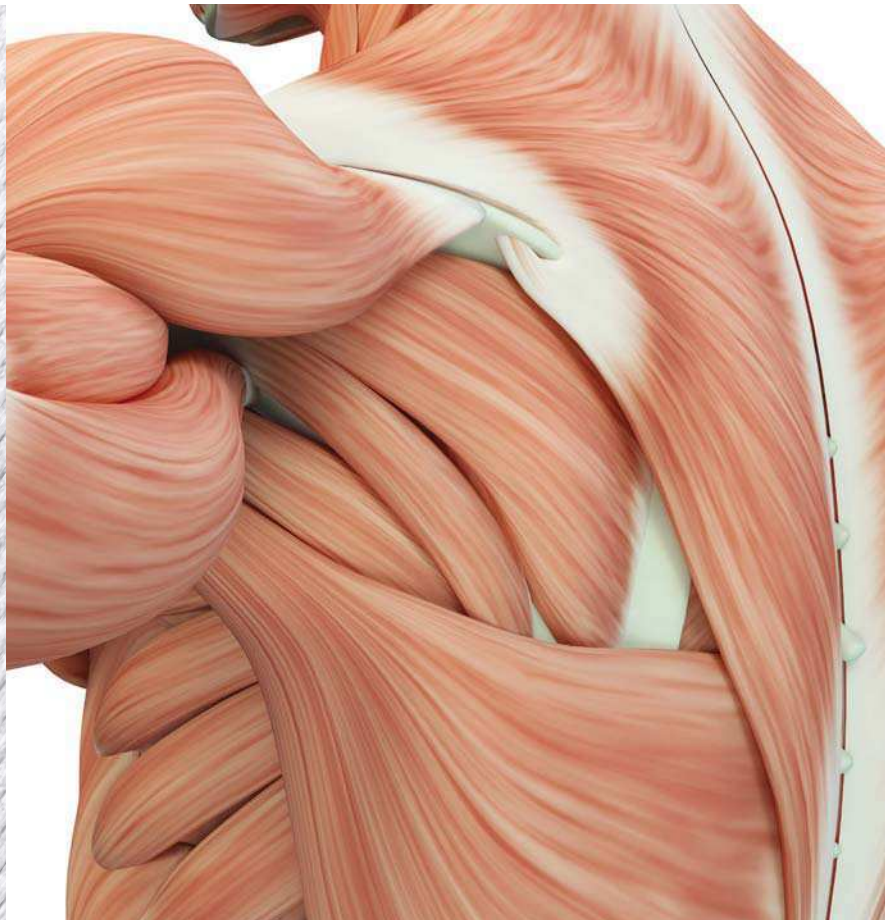
GÜNCELLE

ESKİ SÜRÜM
Kas hacminizin sağlığınız üzerinde hiçbir etkisi yoktur.

YENİ SÜRÜM
Tüm vücudunuza protein sağlayan kaslar, sizin stratejik deponuzdur.

HAMLENİZ
Yaşlandıkça kas kütlenizi korumaya yönelik önlemler alın. En iyi yol, tutarlı ve devamlı kuvvet antrenmanı yapmak ve protein bakımından zengin bir diyet izlemek (Hedeflediğiniz vücut ağırlığınızın her bir kilosuna karşılık 1,4 ila 2 gram protein alın).

YIN; ANTRENMANLA KENDİNİZE YOL AÇIN"



Bıraktığın Yere Dön

Uzun bir ara verdiğiniz spora yeni yılla birlikte kaldığınız yerden devam etmek istiyorsanız, bu antrenman programıyla üzerinizdeki ölü toprağını atabilir ve kaybettiklerinizi geri kazanabilirsiniz. Yazı: Uğur Mutlu

Onlarca antrenmanın ardından performansınız zirveye doğru yol alırken, herhangi bir nedenle spora ara vermek, büyük bir kuvvet kaybını ve hayal kırıklığını da beraberinde getirir. Ancak doğru antrenman programıyla, bu kaybı kısa süre içerisinde başarıya dönüştürmeniz de mümkün. Sadece birkaç hafta içinde kuvvetinizi eski düzeyine geri getirmenin ve spora ara vermeye başladığınız gündeki ağırlıklara geri dönmenin mümkün olduğunu söyleyen kişisel egzersiz danışmanı Çağdaş Cemre Kılıç, "Hareketlerde uzun süreli duraklamalar yaparak kaslardaki gerilme süresini artırabilir ve bu sayede eski kuvvetinize kısa zamanda kavuşabilirsiniz" diyor. Bileşik hareketlerle farklı kas gruplarını aynı anda harekete geçirmenin metabolizmanızı hızlandıracağını da ilave eden Kılıç, "Böylelikle bir yandan eski kuvvetinizi kazanırken diğer yandan da kas kütlenizi artırmaya ve yağ kütlenizi azaltmaya hemen başlayabilirsiniz" diyor.

TALİMATLAR Hareketleri belirtilen sırayla ve istasyon çalışması şeklinde yapın. Bitirdikten sonra mümkün olduğunca az dinlenin ve bir sonraki egzersize geçin. Toplamda 3 tur yapın. Antrenman programını üç hafta boyunca haftada üç kez uygulayarak eski kuvvetinize kavuşabilirsiniz. Antrenman yaptığınız günden sonraki gün dinlenmeyi unutmayın.

01 Pause Goblet Squat

10 Tekrar x 3 Tur

Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın. Dambılı her iki elinizle kavrayarak göğüs hizanızda tutun. Dizlerinizi bükerek squat yapın. Üst bacağınız zeminle paralel oluncaya dek alçalın. Bu pozisyonda 10 saniye kadar duraklayın, ardından ayağa kalkarak başlangıç pozisyonuna dönün. Tekrar sayınızı tamamladıktan sonra sıradaki harekete geçin.

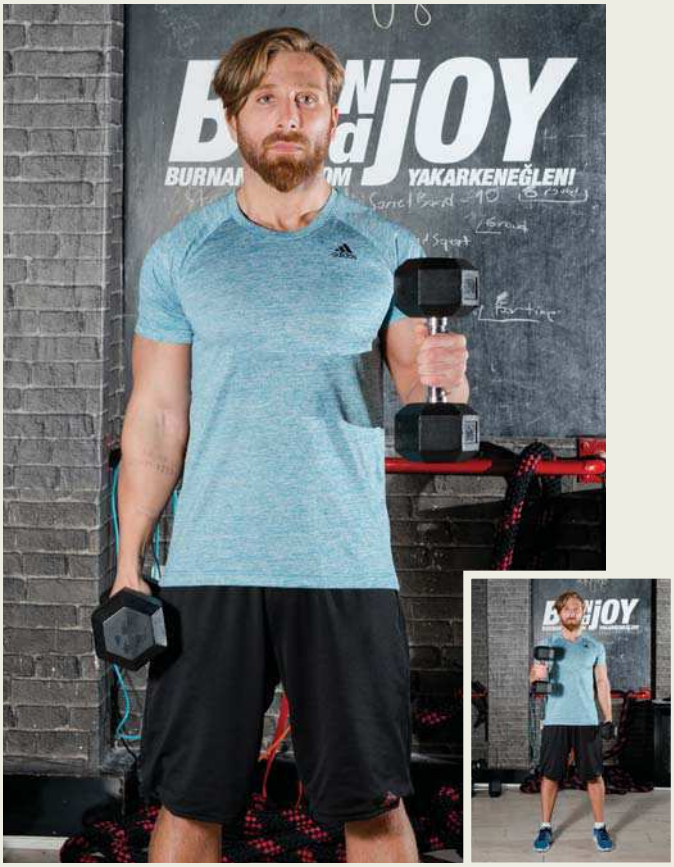
02 Pause Push-Up 10 Tekrar x 3 Tur

Kollarınızı omuz genişliğinde açarak şınav pozisyonu alın. Dirseklerinizi bükerek göğsünüzü zemine yaklaştırın. Zeminle aranızda birkaç santimetre kaldıktan sonra bu pozisyonda 10 saniye kadar duraklayın. Kollarınızı düzleştirerek başlangıç pozisyonuna dönün. İhtiyacınız kadar dinlendikten sonra istasyon çalışmasına devam edin.

03 Bent Over / Deadlift

10 Tekrar x 3 Tur

Her iki elinize de birer dambıl alarak yarım squat pozisyonu alın. Dambılları dizlerinizin hemen dış tarafında tutun. Göğsünüzü dikleştirin. Bu sizin başlangıç pozisyonunuz. Sol elinizdeki dambılı kaburgalarınıza doğru çekin. Ardından başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi sağ elinizle tekrarlayın. Bir kez daha başlangıç pozisyonuna döndükten sonra ayağa kalkın ve kalçanızı öne doğru itin. Bu 1 tekrardır. Tekrar sayınızı tamamladıktan sonra sıradaki harekete geçin.



04 Alternating Biceps Curl w/ Pause

10 Tekrar x 3 Tur

Her iki elinize de birer dambıl alarak ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Kollarınızı doksan derecelik açıyla bükün. Bu sizin başlangıç pozisyonunuz. Sol elinizdeki dambılı sabit tutarak sağ kolunuzu düzleştirin. Sağ dirseğinizi bükerek başlangıç pozisyonuna dönün. Şimdi sağ kolunuzu sabit tutun ve aynı hareketi sol kolunuzla tekrar edin. Bu 1 tekrardır. 10 tekrarı tamamlayana dek devam edin.

06 Plank ve Front Touch

10 Tekrar x 3 Tur

Dambıllarla aranızda kol uzunluğunuz kadar mesafe bırakarak plank pozisyonu alın. Merkez bölgenizi sıkarak başınızdan kalçanıza düz bir çizgi oluşturun. Sağ elinizle öne doğru uzanarak dambıllara dokunun. Tekrar plank pozisyonuna dönün. Hareketi sol kolunuzla tekrar ederek ilk tekrarınızı tamamlayın. 10 tekrarı tamamladıktan sonra sıradaki harekete geçin.

05 Deltoid Combo ve Diagonal Lunge

Her Yön İçin 6 Tekrar x 3 Tur

Düşük ağırlıktaki bir çift dambılı vücudunuzun yanlarında tutarak ayakta durun. Sağ ayağınızla sol ayağınızın arkasına doğru adım atarak çapraz bir lunge yapın. Sol üst bacağınız zemine paralel olduktan sonra ayağa kalkın. Dambılları yana doğru açarak omuz hizanıza dek kaldırın. Dambılları alçaltın ve aynı yöne doğru bir lunge daha yapın. Ayağa kalkarak dambılları öne doğru kaldırarak omuz hizanıza getirin. Dambılları alçaltarak ilk tekrarınızı tamamlayın. Ardından sol ayağınızla lunge yaparak harekete devam edin.

07 One Arm Dumbbell Clean Press

Her Kol İçin 8 Tekrar x 3 Tur

Sağ elinize düşük ağırlıkta bir dambıl alarak squat yapın. Dengenizi koruyabilmek için sol kolunuzu öne doğru uzatın. Ayağa kalkın. Bu sırada dambılı önce omzunuzun, ardından da başınızın üzerine doğru kaldırın. Squat yaparak başlangıç pozisyonuna dönün. Tekrar sayınızı tamamladıktan sonra hareketi sol kolunuzla tekrar edin.

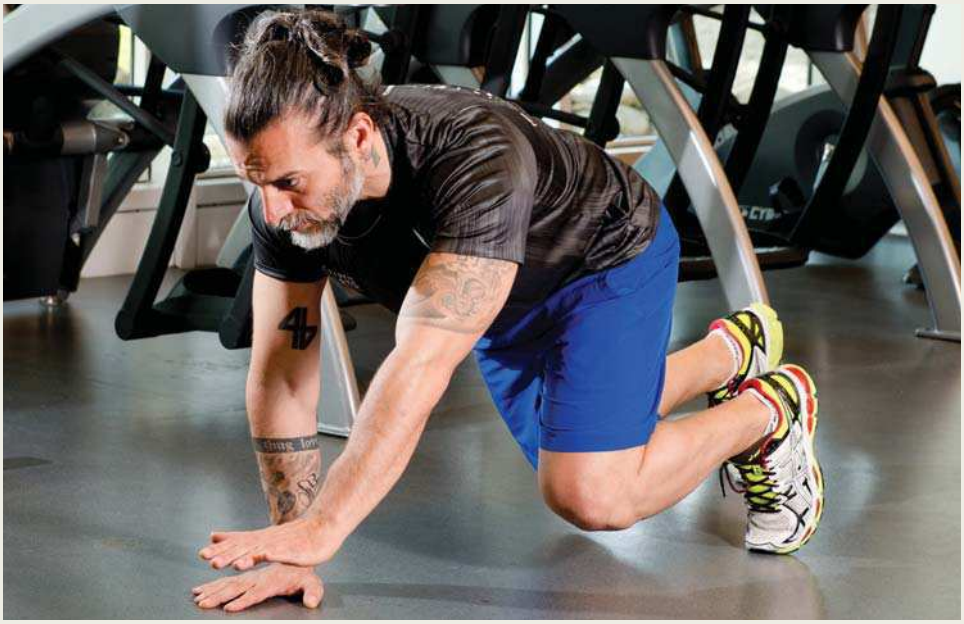
FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

Bu Yıl O Yıl

Karın kası hayallerinizi geçen sene gerçekleştiremediyseniz, hala geç değil. Az sayıda ekipmanla yapacağınız bu antrenmanla, ocak ayı bitmeden bile baklavalara kavuşabilirsiniz. Yazı: Uğur Mutlu

BÜYÜK KAVUŞMA

Karın kaslarınızı ortaya çıkarmak istiyorsanız, öncelikle mide bölgenizdeki yağlardan kurtulmanız gerekiyor. Antrenör İnanç Akbaş, bunu yapabilmek için tek seferde mümkün olduğunca kas grubunu çalıştırmanız ve bunu 20 saniye aktif, 10 saniye dinlenme şeklinde gerçekleştireceğiniz Tabata prensibiyle çalışmanız gerektiğini söylüyor. Bu yöntem her ne kadar yoğun olsa da düşük ekipman ihtiyacı, sıfır yaygara ve toplamda 15 dakika sürmesi gibi özellikleriyle, yeni başlayanlar için idealdir. Haftada 3 kez yapacağınız 3 turluk çalışmalarla, yağları kendinizden uzaklaştırın.



01 THE COCKROACH

20 SANİYE AKTİF, 3 TUR

İleriye doğru dört adım emekleyerek başlayın (A). Yağ yakımını artırmak için ayağa kalkın ve sıçrayın (B). Arkanıza dönün ve tekrar emekleme pozisyonuna geçin. Hareket boyunca kollarınızı, bacaklarınızı ve omuzlarınızı rahat bırakmayın. 20 saniye dolduktan sonra 10 saniye dinlenin ve ikinci tura geçin.

02 SINGLE-LEG BURPEE

20 SANİYE AKTİF, 3 TUR

Hâlihazırda zor bir hareket olan burpee egzersizini bir de tek bacakla yapmayı deneyin. High plank pozisyonu alın. Bir ayağınızı hafifçe yerden kaldırın (A). Zemindeki ayağınızı göğsünüze doğru savurun. Sıçrayın ve havadaki dizinizi göğsünüze doğru çekin (B). İkinci tura diğer bacağınızı kaldırarak başlayın.

03 THE DANCING CRAB

20 SANİYE AKTİF, 3 TUR

Ellerinizi ve ayaklarınızı zemine yerleştirin. Göğsünüzün üst tarafta ve ellerinizin arkada olmasını sağlayın. Kollarınızı düzleştirerek kalçanızı yukarıya doğru kaldırın. Dizlerinizin topuklarınızla aynı hizada olmasını sağlayarak köprü pozisyonu alın (A). Sol bacağınızı yerden kaldırın (bu sırada kalçanız biraz alçalabilir). Şimdiyse sağ elinizi sol kaval kemiğinize götürün (B). Tarafları değiştirerek süre doluncaya kadar devam edin.

04 DUMBBELL THRUSTER

20 SANİYE AKTİF, 3 TUR

Dummbell thruster gibi bileşik egzersizler, üst vücudunuzla alt vücudunuzun birlikte çalışmasını sağlayacağı için yağ yakımını hızlandırır. Her iki elinize de birer dambıl alarak squat yapın. Ağırlıkları omuzlarınızın üzerinde tutun (A). Ayağa kalktıktan sonra dambılları başınızın üzerine doğru kaldırın (B). Bu 1 tekrardır. Ağırlıkları alçaltarak başlangıç pozisyonuna dönün ve hareketi tekrar edin.

05 HAMMER-CURL LUNGE

20 SANİYE AKTİF, 3 TUR

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Ağırlıkları vücudunuzun yanlarında tutun (A). Bir bacağınızla diziniz 90 derecelik açıyla bükülene dek lunge yapın. Lunge için alçaldığınız esnada ağırlıkları omzunuza doğru kaldırın (B). Arkadaki diziniz yere değdikten sonra ayağa kalkın ve hareketi diğer bacağınızla tekrar edin. Döktüğünüz terler meyvelerini 2018'in ilk ayında verecek.

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

Bu Yıl O Yıl

YENİ YIL, YENİ SEN

Fazla yağlardan kurtulduğunuza göre, karın kaslarınızı bir mekik bile çekmeden inşa edebilirsiniz. Mekik yerine vücut ağırlığınızı dengede tutmaya çalışarak ve değişken zeminlerde egzersiz yaparak merkez bölgenizi ateşleyebilirsiniz. Bu size zor geliyor olabilir ancak bazı egzersizlerde ekstra ağırlık kullanmanız gerekecek. İlk antrenmandaki gibi intervaller yapmalı ama programı ikiye katlamalısınız: 40 saniye aktif çalıştıktan sonra 20 saniye dinlenin ve toplamda 6 tur yapın. Programı haftada üç kez uygulayabilirsiniz.

01 PLATE V-UP 40 SANİYE AKTİF, 6 TUR

Elinize 5 kiloluk bir ağırlık plakası alarak zemine sırtüstü uzanın. Ağırlığı başınızın arkasına doğru kaldırın (A). Ağırlığı başınızın üzerinde tutmak, karın kaslarınızın tam hareket açıklığıyla çalışmasını sağlayacaktır. Bacaklarınızı ve gövdenizi yerden kaldırarak plakayı kaval kemiğinize değdirin (B). Tekrar alçalarak plakayı yavaş bir biçimde zemine yerleştirin. 40 saniye boyunca 12 tekrar yapmayı hedefleyin ve sonrasında 20 saniye dinlenin.

02 REVERSE MEDBALL PLANK 40 SANİYE AKTİF, 6 TUR

Sağlık topunu ayaklarınızın yakınına yerleştirerek dizlerinizin üzerinde şınav pozisyonu alın (A). Ayağınızı topun üzerine yerleştirerek high plank pozisyonuna geçin (B). Bu egzersizi yapmak, karın kaslarınızı vücudunuzu farklı açılarda dengede tutmak için görevlendirir. Vücudunuzun oluşturduğu çizgiyi, kalçanızın düşmesini engelleyerek korumak için ellerinizi omuz hizanızda tutun: bu sayede karın kaslarınız kasılacak.

03 RUSSIAN-TWIST SLAM 40 SANİYE AKTİF, 6 TUR

Eğimli bir sehpanın üzerine oturarak sağlık topunu göğüs hizanızda tutun. Gövdenizin zeminle 45 derecelik bir açı oluşturmasını sağlayın. Sırtınızı düz tutun ve merkez bölgenizi sıkın. Sağınıza dönerek topu zemine vurun ve ribaundu alın (A). Topu vücudunuz boyunca dolaştırarak bu kez de solunuza doğru fırlatın (B). Hareketin yarattığı devamlı direnç oblik kaslarınızın meydana çıkmasını sağlayacak.

04 HIGH PLANK CABLE ROW 40 SANİYE AKTİF, 6 TUR

Kablo istasyonuyla aranızda kolunuz kadar mesafe bırakarak high plank pozisyonu alın. İstasyonun tutacağını sağ elinizle kavrayın (A). Omzunuzu bileğinizden yüksekte tutun ve merkez bölgenizi sıkın. Tutacağı kendinize doğru çekin ve bu esnada sol bacağınızı sağ dirseğinize doğru götürün (B). Başlangıç pozisyonuna dönün. Her 5 tekrarın ardından tarafları değiştirin. Unutmayın: yaptığınız bu sıkı çalışma, çok kısa sürede sonuç verecek.

- KABAN **NETWORK** ₺1.099
- ÇANTA **PRADA / BEYMEN** ₺8.480
- TRİKO **DAMAT** ₺249
- GÖMLEK **RAMSEY** ₺229
- SAAT **CALVIN KLEIN** ₺1.050
- PANTOLON **SARAR** ₺349,99
- AYAKKABI **ALDO** ₺285

Farkınızı Gösterin

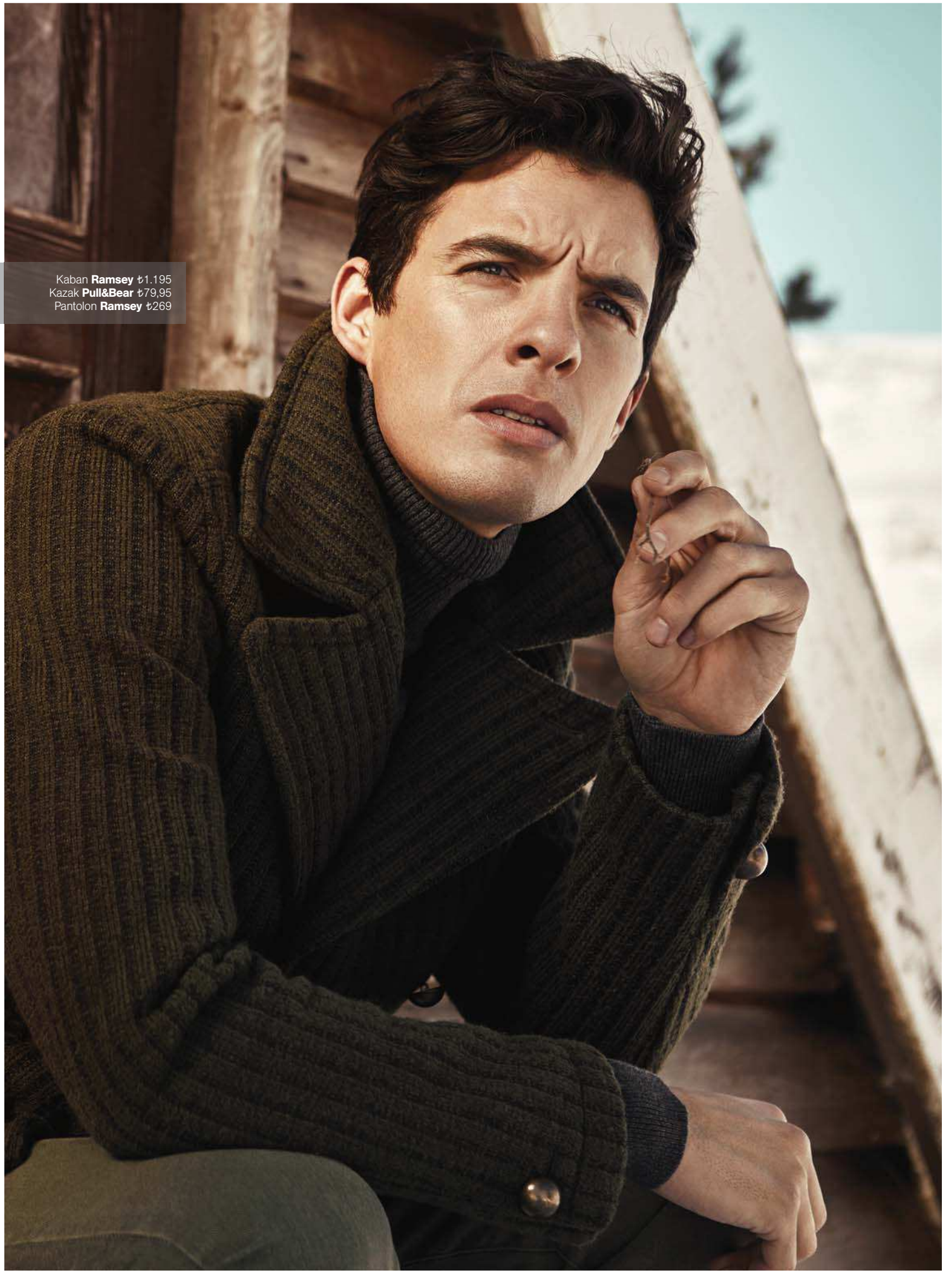
Kışın hem soğuktan korunup hem de stil sahibi olduğunuzu göstermek o kadar da kolay değildir. Sizin içinse, artık öyle. Hazırlayan: İrem Arkan

KARDA İZİNİ BIRAK!

Bu kışın en gözde parçalarıyla kendinize yepyeni bir stil yaratın.

Fotoğraflar **KEREM ÇOBANLI**
Styling **İREM ARKAN**

Gözlük **Vuarnet** ₺2.435
Mont **Ramsey** ₺1.195
Termal İçlik **Burton** / SPX ₺329,99
Tırmanış İpi **Decathlon** ₺369,99
Eldiven Prodüksiyona Ait



Kaban **Ramsey** ₺1.195
Kazak **Pull&Bear** ₺79,95
Pantolon **Ramsey** ₺269

Gözlük **Moncler** ₺1.635
Mont **SPYDER / SPX** ₺2.459
Boyunluk **Wed'ze / Decathlon** ₺7.99
Pantolon **Tchibo** ₺269,95

Bere **Levi's** ₺79,99
Gözlük **Carrera** ₺800
Kazak **Bershka** ₺89,90
Rüzgârlık **Adidas / Beymen** ₺925
Pantolon **Bershka** ₺99,90

Gözlük **GF Ferre** ₺850
Termal İçlik **Burton / SPX** ₺329,99
Kazak **Adidas / Beymen** ₺925
Yelek **Massimo Dutti** ₺169

Gözlük **Moncler** ₺1.990
Kaban **Damat** ₺780
Kazak **Massimo Dutti** ₺245
Polar Kazak **Solognac / Decathlon** ₺69,99

Kar Gözlüğü **Tchibo** ₺179,95
Boyunluk **Wed'ze / Decathlon** ₺7,99
Termal İçlik **Burton / SPX** ₺329,99
Polar **Columbia** ₺239,90
Eldiven **Columbia** ₺109,90
Kayak Tulumu **SPYDER / SPX** ₺1.499

Saç/Makyaj: YİĞİTTAN DEMİRALP, GÖKSEL ÇOLAK, Styling Asistanı CENKAY AYDIN, Styling Asistanı CENKAY AYDIN Model: HECTOR / OPTION MANAGEMENT, Mekân: KARTAL OTEL KARTALKAYA

1
YETİŞKİNLERE ÖZEL

Yapılan araştırmalar, Omega 3 balık yağı desteğine çocuklar kadar yetişkinlerin de ihtiyacı olduğunu ortaya koyuyor. Türkiye'nin ilk sağlıklı yaşam markalarından biri olan ve hammadde tedariğini "sürdürülebilir balıkçılık metodu" ile sağlayan Zade Vital®, yetişkinlere özel Omega 3 balık yağı desteğini, doğal nane aromalı şurup ve yumuşak kapsül şeklinde sunuyor. Zade Vital® Premium Omega 3 balık yağı şurubu, nane aromasıyla ferahlatan, leziz bir tada sahipken, şimdi bu lezzeti portakal, mandalina ve vanilya aromalarıyla daha da zenginleştiriyor.

zadevital.com

2
GOLF OYNAYALIM MI?

Turizmin incisi Antalya-Belek bölgesinde konumlanan Cornelia Golf Club, Türkiye'den ve dünyadan ünlü golf oyuncularının vazgeçilmezleri arasında. Kulüp, meraklılarına, Sir Nick Faldo'nun ismini taşıyan 27 delikli golf sahasıyla zevkli bir golf deneyimi yaşama fırsatı sunuyor. Cornelia Golf Club bünyesi içerisinde bulunan, üst düzey ders eğitimi ve araç gereçleriyle büyük bir ağa sahip olan The Leadbetter Golf Academy (LGA), golfü büyük kitlelere tanıtmak adına Nisan sonuna kadar iki, üç ve dört günlük hızlandırılmış eğitim programı sunuyor.

corneliaresort.com

3
PALTO TRENDLERİ

Kışın soğuklarında gardırobunuzun başrol oyuncusu, şıklığın göstergesi paltolar olacak. Faruk Sağın kreatif direktörü Tufan İrfan, paltoları kombinleme tüyoları verirken, bu senenin palto trendlerinden de bahsediyor. Gri, devetüyü ve krem renginin öne çıktığı bu sezonda, renkli ve siyah beyaz ekose, kazayağı, balıksırtı veya prince de gal desenli paltolar tercih edebilirsiniz. Tufan İrfan, paltoları haki, hardal, bordo renkli trikolar ve boğazlı kazaklarla kombinlemeyi önerirken, çeşitli paltolarınızı birlikte kullanabileceğinizi de belirtiyor.

faruksaginstore.com

4
ROCK ŞIKLIĞI

Zadig & Voltaire'in yeni kokusu Just Rock, tek bir isimde iki farklı hissi yaşatırken özgür ruhları da buluşturuyor. Erkekler için siyah, kadınlar için beyaz şişede sunulan Just Rock, ölümsüz rock ruhunun damıtılıp şişelenmiş hali adeta. Şık şişe tasarımıyla da dikkat çeken parfüm, bu dönemin gözde kokusu olmaya aday. Just Rock'ın iddiasının yanında, kadınsı ve asi Pour Elle ile baharatlı ve erkeksi Pour Lui parfümleri de, markanın DNA'sıyla uyum sağlıyor.

zadig-et-voltaire.com

5
HAYATI 'İYİLEŞTİREN' KAFE

"İyilik Bulaşıcıdır" teması ve sloganıyla, 2017 yılı Ağustos ayı ortasında İzmir MaviBahçe Alışveriş Merkezi'nde faaliyete başlayan İyilik Atölyesi Kafe, Down sendromlu bireylerin ve diğer özel çocukların sağlıklı olarak gelişmesine, toplumun bir parçası olmalarına ve toplum tarafından kucaklanmalarına katkı sağlıyor. Sürdürülebilir yapısı ve farkındalığı artırması ile dikkat çeken İyilik Atölyesi projesi, Türkiye Franchising Derneği'nin (UFRAD) bu yıl düzenlediği Franchise Ödülleri'nde mansiyon ile ödüllendirildi.

iyilikatolyesi.org

6
FISTIK AŞKINA

Calve fıstık ezmesi, sağlıklı bir vücut için gerekli olan proteinleri, enerji sağlayan bitkisel yağları ve karbonhidratları içeriyor. Lif içeriği ve B vitaminin yanı sıra, hücrelerin korunmasına yardımcı olan E vitamini açısından da oldukça zengin olan ve sandviçlerinize tat katan Calve fıstık ezmesi, antrenmanlarınızdan önce vazgeçilmeziniz olacak. Ezmenizi çıtır seviyorsanız yoğun parçacıklı çeşidini deneyebilir ya da kalori hesabınıza sadık kalarak light olanını tüketebilirsiniz.

calve.com.tr

7
AĞIZ KOKUSUNA SON

Dentiste Ağız Kokusuna Karşı Etkili Diş Macunu, bitkisel özütlerle güçlendirilmiş özel formülü sayesinde, sabahları ağız kokusundan muzdarip olanların yardımına koşuyor ve kötü kokuya sebep olan bakterileri engellemeye yardımcı oluyor. Etkisini ilk kullanımdan itibaren hissettiren bu macun, içeriğindeki karanfil, tarçın, nane, anason, adaçayı, ekinezya, papatya ve yeşil çay gibi doğal bileşenlerle nefesinizi ferahlatmayı, diş minesine zarar vermeden plak oluşumunu engellemeyi ve daha sağlıklı diş etleri vadediyor.

dentisteturkiye.com

8
ZEYTİNİ SEV

Fora Zeytin'in en çok tercih edilen ürünlerinden Fora Fit siyah zeytin, lezzetten vazgeçmeden sağlıklı beslenmek ve formda kalmak isteyenlerin vazgeçilmezi olmaya devam ediyor. Fora Zeytin'in standart, az tuzlu siyah zeytini ile karşılaştırıldığında, daha az tuzlu ve daha az yağlı olan ürünü Fora Fit, aynı zamanda daha az kaloriye sahip. Bir tanesinin sadece 7,5 kalori olduğu ve koruyucu madde içermeyen bu zeytinleri, sofralara el değmeden ulaştığı için güvenle tüketebilirsiniz.

forazeytin.com.tr

9
LEZZETLİ BAŞLANGIÇLAR

Geleneksel iç mimarisi, müzik dolu akşamları ve Şef Umut Karakuş'un yemekleri ile Aila, yeni yıla yeni menüsü ile başlangıç yapıyor. Menüde, mantı piruhi, kuzu küşleme ve ördek tandırın yanında, Balkanların ünlü mezesi Soka gibi vejetaryen seçenekler de bulabilirsiniz. Aila ayrıca, topikten pastırma turşusuna, Girit ezmeden humusa kadar klasik mezelerin yeni yorumlarını sunuyor. Restoranın Baharat Kütüphanesi'nde yer alan 130 çeşit baharat, bu ay itibariyle özel kullanım tüyolarıyla satışa sunulacak.

fairmont-tr.com/istanbul/dining/aila

10
MUHTEŞEM DÖNÜŞ

OMEGA Railmaster, zarif tasarımı ve yepyeni güncellemeleriyle 60 yıl sonra geri dönüyor. Dikey fırçalanmış yeni gri kadranı ve Super-LumiNova ile kaplı vintage göstergeleriyle oldukça dikkat çekiyor. Kadranı, demiryolu şeklindeki bir dakika hattına, artı şeklindeki hassasiyet sembolüne ve bej "Railmaster" göstergesine sahip. Baton tarzdaki akrep ve yelkovan, demiryollarını anımsatan "lolipop" orta saniye ibresi ile tamamlanıyor. Railmaster'ları, tam fırçalanmış paslanmaz çelik kayış veya kahverengi deri NATO kayışla kullanmayı tercih edebilirsiniz.

omegawatches.com

1
SAĞLIKLI KAÇAMAKLAR

Beyaz Fırın Brasserie, kış menüsünde #bedeninibesle ve #ruhunubesle sloganıyla yola çıkarak, klasikleşen ürünlerinin yanı sıra yepyeni lezzetler sunuyor. Kış menüsünde, fit beslenenler için granola ve sporcu omleti gibi seçimler, diyet yaparken tatlıdan vazgeçemeyenler için de şeker ilavesiz havuçlu kek ve badem unuyla hazırlanan hurmalı ve çikolatalı cheesecake gibi özel seçenekler yer alıyor. Beyaz Fırın şeflerinin yarattığı "Polka", "Pina", "Mozaik Cheesecake" ve "Çikolatalı Çilekli Pâte à Choux" gibi yepyeni tatlıları da mutlaka denemelisiniz.

beyazfirin.com

2
KALİTELİ YAŞA

1935'ten beri tüketicilerin yaşam kalitesini yükseltmek için çalışan ve ürünlerinin büyük çoğunluğunun ham maddesini doğal kaynaklardan elde eden GNC Live Well, yeniden Türkiye'de. "Live Well" sloganı ile hareket eden GNC, Amerikan Sağlık Örgütü tarafından kabul edilen RDA (Recommended Daily Allowance) standartlarını referans alıyor. Vitamin, mineral, bitkisel takviye, sporcu ürünleri gibi geniş bir ürün yelpazesine sahip olan marka, konusunda uzman danışmanları tüketiciler ile buluşturarak en uygun ve doğru ürün kullanımını destekliyor.

gnc.com.tr

3
ÇARPICI VE CESUR

Diesel, alışılageldik stil statükolarını yıkarak, kendine özgü tasarım çizgisiyle moda kavramını yeniden tanımlıyor. Kış 2018 saat tasarımı, ilhamını Diesel'in vazgeçilmez modeli Mr. Daddy'den alıyor ve böylece ortaya, geniş kasalı saat tutkunlarının kalbini hızlandıran bir model çıkıyor. Paslanmaz çelikten kasası, siyah deri kayışı ve multifonksiyonel kadranı ile cesur tarzını sergilerken estetik çizgisini de koruyan bu özel model, motorcuların ve ekstrem spor severlerin vazgeçilmezleri arasında yerini almaya hazırlanıyor.

saatvesaat.com.tr

4
KIŞ LEZZETLERİ

Mövenpick Hotel Istanbul, İtalyan başaşçı Giovanni Terracciano'nun hazırladığı kış menüsünde, Akdeniz mutfağının yanı sıra yaratıcı İtalyan lezzetleri ve İsviçre spesiyallerini sunuyor. AzzuR Restaurant'ın yeni kış menüsünde, lor peyniri ve Antep fıstıklı baklagil salatası, deniz mahsulleri çorbası, Calzone pizza, ceviz ve parmesanlı risotto üzerinde ağır ateşte pişirilmiş dana incik gibi eşsiz tatlar yer alıyor. Ayrıca, glütensiz İsviçre usulü havuçlu kek, limonlu cheesecake, sıcak çikolatalı volcano ya da mascarpone tiramisunun tadına bakmayı da unutmayın.

movenpick.com/istanbul

5
KIŞA FİT GİRİN

LR Health & Beauty, yepyeni bir diyet konsepti olan Body Mission ve geniş bir tarif yelpazesine sahip Figuactive ürünleriyle ön plana çıkıyor. Figuactive serisi, düşük kalorili ve protein bakımından zengin shake'leri ve çorbaları ile kısa sürede forma girmenizi sağlayacak. Çilek, muz ya da vanilya aromalı toz içecekleri deneyebilir, Akdeniz usulü domates çorbası ya da Hint usulü körili sebze çorbasıyla sofranıza sağlık katabilirsiniz. Body Mission da besleyici ürünleri ve pratik egzersiz videoları ile sadece 28 günde sağlığınıza sihirli dokunuşlar katacak.

lrworld.com/tr

6
VİTAMİNSİZ KALMA

Güneş ışığından yararlanan bir ülkede olsak da kış aylarında güneşin dik gelmemesi nedeniyle D vitamini yeterli ölçüde sağlanamıyor. Ülkemizde D vitamini eksikliği görülme sıklığıyla ilgili yapılan araştırmalara göre, Türkiye'de, 10 kişiden 9'unda D vitamini eksikliği görülüyor. Bu aşamada devreye giren Wellcare Vitamin D3, Türkiye'de ilk defa sprey formunda ve kılavuzlara uygun dozda formlarıyla size yardımcı olabilir. Etken madde olarak saf D3 vitamini ve saf zeytinyağı bulunduran Wellcare Vitamin D3, tatlandırıcı, BHA, şeker ve alkol içermiyor.

wellcaretr.com

7
YÜKSEK ENERJİ

Kışın, vücut direncimizi artıran, performansımızı yükselten ve yorgunluğumuzu gideren besinlere ihtiyaç duyduğumuz bir gerçek. Kayseri, Elazığ, Malatya ve Bingöl çevresindeki keven ve kekik çiçeklerinden elde edilen Anavarza Balı, hoş kokusuyla birlikte tüm bu ihtiyaçları karşılarken, içeriğindeki karbonhidratlar sayesinde yüksek enerji de veriyor. Dünya standartlarında uygulanan tüm güvenlik analizlerinden geçirilerek sofralara ulaşan bu bal, glüten intoleransı olan bireyler için de uygun.

anavarzabal.com

8
EN EĞLENCELİ SÖMESTRE

Merlin Entertainments'ın İstanbul'daki eğlence merkezleri SEA LIFE, Madame Tussauds ve LEGOLAND® Discovery Centre, sömestre tatilinde çocuklarıyla birlikte eğlenmek isteyen ailelerin adresi olacak. Balmumu figürleriyle ünlüleri yakından görme fırsatı sunan Madame Tussauds, su altı dünyası hakkında detaylı bilgi edinebilecekleri SEA LIFE ve yaratıcılıklarını geliştirirken eğlencenin tadını doyasıya çıkarabilecekleri LEGOLAND® Discovery Centre, tatili İstanbul'da geçirecek aileler için hayli keyifli bir alternatif.

visitsealife.com

9
STRESSİZ SAÇLAR

Saçlarınız, gerek yüksek ısıya maruz kalması gerekse kullandığınız şekillendiriciler yüzünden, koca bir yılı stresle boğuşarak geçirdi. Yeni yılda stressiz ve sağlıklı saçlar için yardımınıza koşan Revigen Anti Stress Şampuanlar, içeriğinde bulunan güçlü antioksidanlar ile saçınızın strese karşı dayanıklılığını artırırken, saç sağlığını güçlendirmeyi ve saçınıza hacim vermeyi vadediyor. Saç tipine göre farklı alternatifler sunan Revigen Anti Stress serisi sayesinde, stresli saçlara elveda diyebilirsiniz.

revigen.net

10
ZAMANI HEDİYE ET

Braun'un geniş ürün yelpazesi sayesinde sevdiklerinizi mutlu etmek artık çok kolay. Kullanımı kolay ve etkili kişisel bakım ürünleriyle, onlara, hayatta gerçekten önemli olan anlara odaklanmaları için gerekli zamanı hediye edebilirsiniz. Hayatınızdaki değerli kadınlar için SkinSpa ıslak ve kuru epilatör güzellik seti, Braun IPL epilasyon cihazı ya da cildi temizlemeyi ve canlandırmayı vadeden Braun FaceSpa ve en yakın erkek arkadaşlarınız için de özel tıraş makineleri ya da bakım seti, hediye alternatifleri olarak aklınızda bulunsun.

tr.braun.com

Men'sHealth

BİLMECE

SORU

Alpler'den gelen hangi geleneksel yiyecek karaciğerinizi korur?

CEVAP

Fondü

Konu günümüzün sağlık sorunları olunca, İsviçreliler tarafsızlık politikalarını bir kenara bırakıp savaşa giriyorlar. Hatta obezite, kalp sorunları, karaciğer rahatsızlıkları ve depresyondaki düşük oranlarıyla, birçok gelişmiş ülkeden çok daha iyi bir durumdalar.

En çok bilinen ihracat ürünleri çikolata, peynir ve çakı olan bir ülke için, hiç de fena sayılmaz. Bu ihracat ürünlerinden bir tanesi, araştırmalara göre, sağlık konusunda bizim de işimize yarayabilir.

Texas A&M Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırma, yıllanmış peynirde bulunan poliamin isimli bileşenin, zarar görmüş karaciğer hücrelerinin çoğalmasını engellediğini ortaya çıkardı. Karaciğer rahatsızlığını ve kanser riskini azaltmasının yanı sıra aynı bileşenin, *Nature Medicine*'de yayınlanan bir araştırmaya göre, farelerin yaşam sürelerini %25 artırdığı da ortaya çıktı. İnsan denekler üzerinde yapılan bir başka araştırmaysa, bu bileşenden daha fazla tüketmenin kan basıncını azalttığını ve kalp hastalıkları riskini düşürdüğünü buldu. Dahası, poliaminin, bol miktarda tuz tüketilen bir beslenme düzeninin zararlarını azalttığını saptayan araştırmalar da var.

Bundan faydalanmak için İsviçre'ye gitmenize gerek yok. Gravyer, cheddar ve emmantal peynirini kendiniz de eritebilirsiniz. Olgun peynirler hem poliamin açısından daha zengindir hem de enzimleri proteini daha hızlı parçalar. Beraberinde sarımsak ve biberin de oldukça iyi gideceğini belirtelim.

REVIGEN®

SCIENCE FOR HAIR

SKECH-AIR
BY SKECHERS
WITH AIR-COOLED MEMORY FOAM
COMFORT TAKES FLIGHT
ONLINE SHOP:SKECHERS.COM.TR
@SKECHERSTR